

Initiation au Yoga

Dans un monde où les rythmes s'accélèrent, chaque individu se doit de trouver son propre équilibre, de ce fait les notions de lâcher-prise et de ralentissement sont devenues indispensables.



- VOTRE DEVIS EXPRESS -

Tarif sur devis

Contactez-nous : 01 60 39 58 58

*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

Principe

Offrez une parenthèse bien-être à vos salariés !

Le « Hatha Yoga », une forme traditionnelle de yoga, est une discipline d'harmonisation qui développe la concentration et le corps.

Cette activité vise à atteindre un alignement précis du corps en le tonifiant en douceur et en profondeur. Le « Hatha Yoga » procure des bienfaits tant au niveau physique qu'au niveau mental. Il permet de retrouver de la souplesse, de l'équilibre, de réduire le stress et de favoriser la concentration mentale.

Pendant 1 heure, avec un coach professionnel, vous enchaînez les postures, des techniques de respiration et de méditation.

Après cette initiation au yoga, vos collaborateurs repartiront avec un esprit plus apaisé et positif.

Informations complémentaires

Durée : +/- 1h00