



BE YOGI

# Yoga en entreprise



## Pourquoi le *Yoga en entreprise ?*

Le yoga est une pratique qui implique son corps, mais aussi son mental ! Les **bienfaits** sont donc visibles sur les plans **physique et psychologique**.

- Réduction du stress
- Santé du dos
- Sommeil et santé globale
- Lutte contre la sédentarité
- Gestion des émotions
- Cohésion d'équipe

La bonne nouvelle, c'est que le yoga est **accessible à tous** (jeunes, moins jeunes, souples et non souples...) et le pratiquer régulièrement nous fait entrer dans un **cercle vertueux**.

C'est prouvé,  
être heureux et en bonne  
santé au travail améliore la  
**productivité !**



Hélène Brissiet, professeur de Yoga chez BE YOGI  
[www.beyogi.fr](http://www.beyogi.fr)

[helene.beyogi@gmail.com](mailto:helene.beyogi@gmail.com) / 07.68.26.57.18

TVA non applicable, art. 293 B du CGI / SIRET : 841 985 690 00012

## Ils ont instauré le *Yoga en entreprise*

« Chez **Microsoft**, nous avons des cours de yoga réparties sur le campus pour donner aux employés une pause mentale et physique bien méritée. »

« Depuis 2006, **General Mills** offre des programmes de pleine conscience à ses employés. Ces cours visent à améliorer l'attention, la clarté et la créativité des employés. Pour se faire, la société propose des séances hebdomadaires de méditation et des cours de yoga, ainsi qu'une salle de méditation dédiée dans chaque bâtiment de son campus. »

Sources à retrouver sur [www.beyogi.fr](http://www.beyogi.fr)



## *Quand organiser un cours de yoga ?*

Idéalement le matin pour bien commencer la journée, sur la pause déjeuner pour optimiser la journée. Mais les cours de Yoga en entreprise peuvent se dérouler à tout moment de la journée.

## *Quel type de yoga ?*

Le yoga se pratique en fonction des besoins : prévention du stress, gestion de l'anxiété en période de mutations, séances dynamiques pour se rebooster, bien-être au travail au travers de la relaxation, travail postural pour soulager les problèmes de dos... Je m'adapte au contexte et au groupe afin de proposer des cours équilibrés et efficaces : yoga sur chaises, sur tapis, yoga relaxant, dynamique, ou thérapeutique...

## *Qui peut pratiquer le yoga ?*

Tout le monde ! Aucune condition physique ni de souplesse particulière requises. Le même cours de yoga peut s'adapter à tous les niveaux.

## *Où ? Quoi ? Comment ?*

Comptez 1 heure. Il suffit d'un espace calme (3m<sup>2</sup> par personne) : salle de réunion, terrasse, hall calme... Chacun vient dans une tenue confortable et avec son tapis.

## Comment procéder pour collaborer avec BE YOGI ?

### Fréquence de collaboration à choisir

- Cours hebdomadaires : matinée, pause déjeuner, fin de journée
- Cours ponctuels, Séminaires

### Demande de devis via

Tel : 07 68 26 57 18

Mail : [helene.beyogi@gmail.com](mailto:helene.beyogi@gmail.com)

### Proposition de rdv et de devis

Selon les options choisies et les bases tarifaires suivantes :

- A l'unité : à partir de 100 € / heure
- En hebdomadaire ou mensuel : forfaits à prix dégressifs

### Paiement à régler

Par chèque, virement bancaire.

Hélène Brissiet, professeur de Yoga chez BE YOGI  
[www.beyogi.fr](http://www.beyogi.fr)

[helene.beyogi@gmail.com](mailto:helene.beyogi@gmail.com) / 07.68.26.57.18

TVA non applicable, art. 293 B du CGI / SIRET : 841 985 690 00012