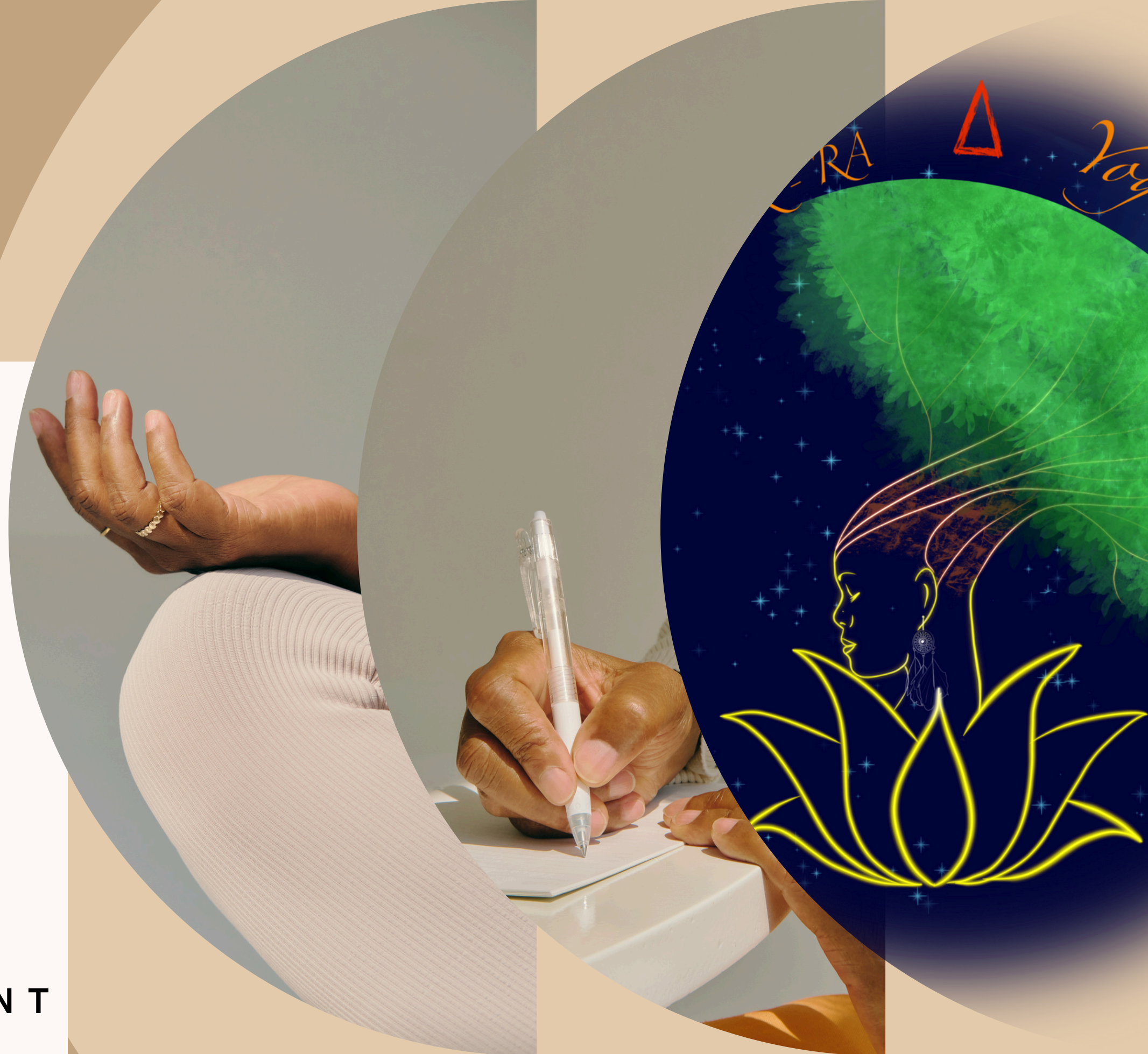




*Offrez
à votre équipe
un*

**A C C O M P A G N E M E N T
D E B I E N - Ê T R E
A U T R A V A I L**





*Des
prestations
régulières
dédiées au
bien-être au sein
de votre entreprise*

Aujourd'hui, le bien-être au travail n'est plus un simple confort: c'est un véritable enjeu pour la santé, la motivation et la performance des collaborateurs.

Dans un contexte où le stress, la sédentarité et la charge mentale sont de plus en plus présents, offrir des espaces de détente et de ressourcement est devenu essentiel.

C'est pourquoi Méditer-ra Yoga vous accompagne dans vos démarches de bien-être pour vos collaborateurs avec des séances régulières de yoga et des prestations de massage bien-être.



Qu'est-ce que l'

ACCOMPAGNEMENT BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

proposé par Méditer-ra Yoga ?





*Les enjeux
d'un accompagnement
bien-être
au travail*



Le bien-être au travail :

QUELS BÉNÉFICES ?

pour les collaborateurs ?

Un environnement de travail sain et équilibré permet aux équipes de se sentir valorisées, soutenues et motivées avec plus d'énergie au quotidien. Le stress est réduit, la clarté mentale et la production améliorées, les troubles musculo-squelettiques diminués ainsi que les arrêts maladie.

Le bien-être au travail permet enfin le développement de la cohésion et d'une ambiance positive au sein de l'équipe.

Le bien-être au travail :

QUELS AVANTAGES

pour votre entreprise ?

En offrant à vos collaborateurs des séances régulières de yoga et de massages bien-être, vous favorisez l'augmentation de la production et de la créativité, une meilleure gestion des situations stressantes, un turnover plus faible grâce à des employés globalement plus heureux et satisfaits. Et enfin vous améliorez l'image de votre entreprise et son attractivité.





Alors,
C O N C R È T E M E N T
?

L'accompagnement bien-être en entreprise est conçu pour offrir à vos collaborateurs une pause,
et pour leur fournir des outils et des ressources pour améliorer leur bien-être global,
le tout dans le cadre familial de leur lieu de travail.

Cet accompagnement comprend une variété d'activités et de services, tels que des séances de
yoga, de Do-In, des ateliers de méditation, des massages relaxants, et bien plus encore.





LES BIENFAITS DES PRATIQUES

Hatha yoga

Yin yoga

Yoga nidra

Do-In

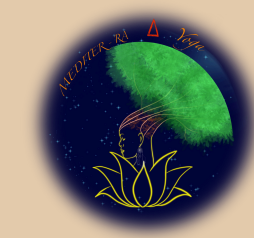
Massage

La pratique du yoga, qu'il s'agisse de Hatha Yoga ou de Yin Yoga, aide à relâcher les tensions, à améliorer la posture, la respiration et la concentration. Elle contribue également à développer la sérénité et à mieux gérer le stress au quotidien.

Le Yoga Nidra, ou sommeil yogique, offre une relaxation profonde et régénérante, procurant la sensation de récupérer les heures de sommeil perdues la veille. Cette pratique améliore, à long terme, la qualité du sommeil en apaisant les tensions accumulées dans le corps.

Le Do-In, qui consiste en un auto-massage shiatsu, est utilisé pour détendre les muscles. Il améliore la circulation énergétique et favorise un état général de bien-être.

Enfin, le massage bien-être facilite la récupération, permet une détente musculaire et aide à atténuer les douleurs causées par des positions de travail prolongées.





Une

SEMAINE DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

témoign

Lundi

11h30 - 12h30 Massage 30mn
ou 1h
12h45-13h45 Hatha Yoga

Mardi

11h45 - 12h45 Yin Yoga
12h55-13h55 Massage 30mn
ou 1h

Mercredi

7h45-8h45 Hatha Yoga
11h-12h Massage 30mn ou 1h
12h10-12h55 Do In
13h-14h Massage 30mn ou 1h

Jeudi

12h-13h Yoga Nidra
17h-18h Massage 30mn ou 1h
18h15-19h15 Yin Yoga

Vendredi

11h-14h Massage 30mn ou 1h

Séminaires et retraites d'entreprise

Au delà des séances régulières, il est également possible d'organiser des séminaires ou week-end retraites dédiés au bien-être.

Ces événements offrent aux équipes un cadre différent, propice à la détente, à la cohésion et au ressourcement.

Au programme : yoga, méditation, massages, ateliers bien-être, marche en nature et temps de partage.

Un moment privilégié pour renforcer l'esprit d'équipe, améliorer la communication interne et revenir plus motivés et inspirés au travail.

Ce type de programmation hebdomadaire peut bien sûr être adapté aux besoins spécifiques de l'entreprise et des collaborateurs





Pourquoi

CHOISIR MEDITER-RA YOGA ?



Accompagnement de qualité

Chez Méditer-ra Yoga,
nous croyons que le
bien-être n'est pas un
luxe, mais une nécessité
pour travailler dans de
bonnes conditions.

Chaque intervention est
pensée pour s'intégrer
facilement dans le
quotidien professionnel,
avec une organisation
souple et une écoute
attentive des besoins RH
et des collaborateurs.



Nos offres et tarifs

Contactez-nous pour
établir un devis sur
mesure en fonction de
vos attentes, besoins,
et locaux.





CONTACTEZ- NOUS

Céline Ourliac Joof
+33 661347847
mediterrayoga@gmail.com
www.mediterrayoga.com
31830 Plaisance du Touch

