YOGA EN ENTREPRISE

EMMA NOBILE

À propos de moi

Je donne des cours de Yoga dans des environnements professionnels et dans de salles de sport à Paris.

J'ai travaillé pendant 5 ans en tant que Consultante pour des Cabinets de Conseil, ce qui me permet de comprendre les besoins des équipes en terme de bien être physique pendant les horaires de travail.

Je propose des cours tous niveaux pour que chacun puisse trouver son épanouissant grâce au Yoga.

Styles de Yoga

Yoga Vinyasa

Yoga dynamique qui permet de s'étirer, de renforcer et de travailler sur le rythme cardiaque

Yoga Restorative/ Yoga sur chaise

Yoga doux orienté vers la relaxation physique et mentale

Déroulement du cours

***Parlons-en!**

Adaptons ensemble l'intensité et le format que vous préférez

Yoga Vinyasa

- 5 minutes exercices de concentration/respiration
- 15 minutes échauffement
- 35 minutes enchainement postures dynamiques
- 5 minutes relaxation finale

Yoga Restorative/ Yoga sur chaise

- 5 minutes exercices de concentration/respiration
- 50 minutes enchainement postures douces/étirements
- 5 minutes relaxation finale

TARIFS EN LIGNE

Cours 1 heure sur Zoom

- **Carnet 20 cours**

  80€/cours (1.600€ TTC)

- **Carnet 10 cours**

  90€/cours (900€ TTC)

- **Cours à l'unité**

  110€ TTC

TARIFS SUR PLACE

Cours 1 heure dans
vos bureaux

- **Carnet 20 cours**

  115€/cours (2.300€)

- **Carnet 10 cours**

  130€/cours (1.300€ TTC)

- **Cours à l'unité**

  160€ TTC

Modalités pratiques

Cours en ligne

- Je fournis le lien Zoom
- 15 personnes maximum pour permettre un échange au début et à la fin du cours

Cours dans vos bureaux

- Prévoir une salle chauffée (comme une salle de réunion), au calme
- Prévoir de 2 à 3 m2 par personne

Matériel: Vêtements souples et un tapis
(personnel ou fourni par l'entreprise directement sur place)

Questions fréquentes

Je n'ai jamais pratiqué le Yoga, peux-je rejoindre un cours?

Oui! Je propose des cours tous niveaux. Evidemment les premières fois on se sent un peu perdus, comme dans toute nouvelle activité. Si vous n'avez pas de blessures à traiter avec votre médecin/kiné, vous pouvez joindre mon cours, différentes options seront proposées pour les postures les plus complexes.

Je ne suis pas souple, peux-je rejoindre un cours?

La pratique du Yoga a beaucoup d'objectifs, par exemple: force, mobilité, flexibilité, aptitute à se relaxer, meilleur sommeil, meilleur posture... La souplesse fait partie des bienfaits du Yoga. Si on est raide, le Yoga est un bon moyen pour s'améliorer.

Le Yoga est une pratique trop spirituelle pour êtré proposée en entreprise

Le côté spirituel du Yoga existe. Pour mes cours en entreprise je préfère proposer une pratique physique, basée sur les postures et le souffle. Je pense que la recherche de la spiritualité dans le Yoga reste un choix et que chacun peut le poursuivre dans son environnement personnel.

Mes coordonnées

Emma Nobile
https://www.cuatrovientos00.com
06 63 70 47 02
cuatrovientosonline@gmail.com