

LE YOGA EN ENTREPRISE

Les cours de YOGA EN ENTREPRISE sont de plus en plus populaires.

La société est en constante évolution et il nous faut toujours nous adapter. Cela engendre des défis chez les individus qui peuvent être vécus comme une agression ou des facteurs déclenchant de stress, risque de surmenage et difficulté à communiquer.

De nombreuses entreprises ont désormais pris conscience des bienfaits du yoga sur leurs collaborateurs. Unanimes, **les employés et les employeurs constatent des aptitudes positives**, des performances au travail qui se révèlent au quotidien : amélioration de la productivité, meilleure concentration, réduction considérable du niveau de stress, meilleur climat social.

Quel est l'intérêt d'intégrer le yoga au travail ?

A l'origine d'un important turn-over, de beaucoup d'absentéismes et d'une perte de productivité, le stress coûte chaque année chez nous pas moins de **10 à 20 % du budget** de la branche accidents du travail, maladies professionnelles de la sécurité sociale, soit 830 à 1 656 millions d'euros par an (étude INRS). 20% des salariés européens affirment que **leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail**.

1 travailleur sur 4 souffre de stress et les études indiquent qu'il est à l'origine de **50 à 60% de l'absentéisme**.

Le stress coûte cher aux entreprises en termes de souffrance humaine et de réduction des performances économiques.

Suite à une étude américaine réalisée par les chercheurs de l'école de médecine de **Harvard**, l'équipe du Dr Benson Henry a mis en évidence certains faits :



«**Le yoga et la méditation ont une action sur le système nerveux** permettant de relâcher tout votre système nerveux et par conséquent votre stress. Les exercices de respiration, de relaxation et de méditation permettent de mieux se connaître et de mieux gérer ses émotions. Le yoga amène le bénéfice de rester actif tout en étant détendu. Vous apprenez l'équilibre psychique en vous assurant **compétence et rationalité**.»

Cela procure, aussi, un surcroît d'énergie qui peut avoir des répercussions sur la santé d'une manière très positive. En effet, en évitant le stress, la pression du quotidien, nous envisageons les soucis ou les conflits avec **recul et calme**. De fait, on apprend inconsciemment à avoir confiance en soi ce qui a bien souvent un impact sur une autonomie plus développée et un dynamisme qui apportera tous ses bienfaits.

Notez aussi l'importance de garder les employés heureux et en bonne santé !

Les bienfaits du yoga en entreprise :

- Dans un premier temps, les bienfaits seront surtout d'**ordre physique** : flexibilité, mobilité, force, vitalité, habilité à se relaxer, meilleur sommeil, réduction et, parfois, élimination des séquelles de vieilles blessures et, en général, meilleure santé grâce à la tonification des muscles, du squelette et des systèmes cardio-vasculaire, nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif, etc.
- Rapidement, la pratique consciente du yoga aura aussi des effets remarquables **au niveau du mental** dans la vie de tous les jours, **concentration et créativité** accrues et, surtout une meilleure connaissance de soi améliorant **la relation aux autres**.



- Avec une pratique soutenue, le yoga peut avoir des effets surprenants au **plan émotionnel**. Suite à la pratique sur le tapis de yoga, l'on remarque bientôt un meilleur contrôle des réactions d'attaque ou de fuite face aux défis du quotidien et donc, une importante réduction du stress.
- Le yoga en entreprise, peut être **un outil efficace dans le cadre de la gestion du stress**.

Comment se déroule une séance en entreprise ?

Différents types de séances sont proposées, variant de 15 mn à 1h selon le cas :

1. Cours de **Yoga traditionnel**, s'adressant à tous, associant travail postural, souffle et relaxation. Il apporte un équilibrage complet. Durée recommandée : 1 heure

2. Séance de **Yoga Nidra** - Relaxation , s'adressant à tous, il correspond à une relaxation profonde favorisant recentrage, libérant tensions physiques et mentales.
Durée recommandée : 30mn à 1h.

4. Séances de **relaxation et méditation** : des séances de 30mn pour apporter détente, recentrage grâce à des techniques de relaxation profonde et l'apprentissage de la méditation de Pleine conscience «*Mindfulness*». Durée recommandée : 15 à 30mn.

5. Séances **express au bureau** : assis à son bureau, sans avoir à se changer, en groupe ou en coaching individuel, le professeur anime des sessions de 15 à 30mn pour délier tensions physiques et mentales et assurer un mieux-être, un recentrage, un regain d'énergie permettant une efficacité accrue dans un état d'esprit enthousiaste.



L'ensemble de ces cours peuvent être proposés collectivement ou en cours particulier.

Modalités pratiques pour l'ensemble des prestations :

- Disposer d'une salle bien chauffée (salle de réunion), au calme et de 2 à 3 m² par personne.
- Une tenue souple et un tapis de gym pour les personnes qui pratiquent (le tapis peut être fourni par l'intervenante-Coût supplémentaire selon le nombre de tapis)
- Groupe de 15/20 personnes maximum.
- **IMPORTANT** : Le temps de l'intervention dans vos locaux, mon assurance responsabilité civile professionnelle permet de couvrir les risques liés à l'occupation de votre salle.



L'intervenante

Céline Lacouque, professeure de Hatha-Yoga.

«Le yoga fut une révélation qui changea ma manière d'appréhender la vie. Après quelques années de pratique, j'ai eu le souhait de partager et transmettre cet art millénaire autour de moi. Le yoga permet à tous de nous ouvrir avec notre espace intérieur pour mieux envisager le quotidien. Ayant moi même travaillée en entreprise je connais bien les différents rouages et fonctionnements pouvant parfois dérouter une personne et la conduire à l'épuisement physique et psychologique.»

Pour chaque intervention, j'adapte mes propositions en fonction des besoins et des capacités des participants, permettant ainsi à chacun d'observer une progression et un mieux-être général très rapidement.

- **Diplômée de l'Ecole de Yoga Van Lysebeth** après une formation de 4 ans. Diplôme reconnu par l'Union Européenne de Yoga.
- Membre de la **FIDHY** (Fédération Inter-enseignants de Hatha Yoga).
- Spécialisation du **yoga pour enfants dans l'éducation** avec la formation intensive **T.Y.E (Techniques de yoga dans l'éducation)** destinée aux professeurs de yoga au **R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l'éducation)**. Ce centre de formation est **agréé par le ministère de l'Education Nationale**. (Extrait B.O : «Agrément national accordé au titre des associations éducatives complémentaires de l'enseignement public à l'association « Recherche sur le Yoga dans l'éducation » (RYE)»
- Pratique la **Méditation de Pleine Conscience «Mindfulness»** mise au point par le Docteur Jon Kabat-Zinn, en particulier le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) pour la réduction du stress.
- Spécialisation en Octobre 2014 **Prénatal et Postnatal** auprès de l'Institut de Gasquet.
- Stage Post formation auprès de **Willy Van Lysebeth** Juillet 2015.
- Stage Post formation Août 2016/2017 auprès de **Barbara Litzler** dans la lignée du **Yoga du Cachemire**.
- Stage auprès de **Driss Benzouine** pour thème «*Kaya Sadhana : la voie du corps*»
- Continue de me former tous les mois en **Yog Anatomie** auprès de **Annemarie Hebeisen**.
- Donne des cours collectifs et individuels pour adultes, femmes enceintes et enfants.