

YOGA EN ENTREPRISE



« Accompagner vos équipes vers un mieux-être durable, prendre soin de leur santé physique et mentale grâce à une approche douce, accessible et adaptée. »

Pourquoi du yoga en entreprise ?

- Réduire le stress et les tensions
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Améliorer la concentration et la productivité

Modalités des séances

- Séances hebdomadaires de 45 min à 1h15
 - Sur site
 - Aucun niveau requis
- 

Pratiques proposées

- Yoga sur tapis (matériel non fourni)
- Yoga sur chaise
- Yoga Périnatal
- Relaxations sonores

Tarifs jusqu'à 12 personnes *(au-delà sur devis personnalisé)*

- Forfait mensuel (4 cours) : 520 €
- Forfait 10 séances : 1300 €
- Cours à l'unité : 150 €
- Cours d'essai : 90 €

Je suis Léa, professeure de yoga et j'aide les entreprises à créer des espaces où les salarié.es peuvent souffler, bouger, se recentrer.

Contactez-moi pour un premier cours découverte !

Léa Ricarde
Professeure de yoga
Toulouse & périphérie

lea@solsequia.fr
06 35 39 04 11
www.solsequia.fr

