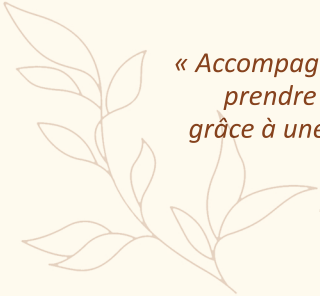


YOGA EN ENTREPRISE



*« 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
 - Aucun niveau requis
 - Sur site
- 

Pratiques proposées

- Yoga sur tapis
- Yoga sur chaise
- Yoga Périnatal
- Relaxations sonores

Tarifs

- Cours d'essai : 60 €
- Forfait mensuel ou cours à l'unité
(sur devis personnalisé)

*Je suis Léa, professeure de yoga et j'aide les entreprises à créer des espaces où les
salariés 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

