

Equilibre

Sommeil

Renforcement de
l'immunité

Souplesse

Réduction des douleurs
chroniques

Réduction
du stress

Prévention
burn-out

OLI YOGA
By Ena

RESSOURCEZ VOTRE ÉQUIPE COURS & ATELIERS DE YOGA ADAPTÉS AUX ENTREPRISES & GROUPES



Formée en Yogathérapie ainsi qu'à l'enseignement de différents types de yoga, du plus accessible au plus engagé, **mes prestations vont du cours classique aux ateliers à thème** (*gestion du stress et des émotions - prévention du burn-out | Le pouvoir de sa respiration | Soulager et prévenir les maux de dos...*)

Proposer des cours de yoga en entreprise présente de nombreux avantages tant pour les employés que pour l'organisation elle-même.



Exemples d'avantages pour les employés

- Réduction du Stress : le yoga aide à apaiser l'anxiété et à gérer le stress, ce qui améliore la santé mentale des employés.
- Amélioration de la Posture : la pratique régulière permet de corriger les mauvaises postures, réduisant ainsi les douleurs chroniques et les risques de troubles musculosquelettiques.
- Augmentation de l'énergie et de la productivité : les séances de yoga dynamisent le corps et l'esprit, permettant aux employés de se sentir plus énergiques et concentrés dans leur travail.
- Cohésion d'équipe : participer ensemble à des cours de yoga favorise les interactions sociales et renforce les liens entre collègues.





Exemples d'avantages pour l'Entreprise

- Amélioration du climat de travail : le yoga contribue à créer un environnement de travail plus serein, propice à la coopération et à la communication.
- Réduction des Absences : en améliorant la santé physique et mentale des employés, le yoga peut réduire le nombre de jours d'absence dus à des problèmes de santé.
- Valorisation de la Marque Employeur : offrir des cours de yoga montre que l'entreprise se soucie du bien-être de ses employés, ce qui peut attirer de nouveaux talents et fidéliser ceux déjà présents.
- Augmentation de la Productivité : des employés en meilleure santé et moins stressés sont généralement plus motivés, ce qui se traduit par une productivité accrue pour l'entreprise

Oli Yoga by Eno : présentation

Passionnée par le Yoga, son histoire, sa philosophie et pratiquante de longue date, je transmets aujourd'hui avec authenticité ces savoirs et accompagne les Yogis pour une pratique agréable et confortable.

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne » Sri Krishnamacharya.

Pratiquer le Yoga n'est pas une question de souplesse, de force, de posture idéale à atteindre. C'est avant tout un outil formidable et accessible à tous, qui nous invite à découvrir et respecter nos limites avec bienveillance et ouverture. Observer, attraper, lâcher. En plus de ces multiples bienfaits, le Yoga est une opportunité nouvelle d'aller vers soi, de reprendre le contrôle de sa vie.

RENSEIGNEMENTS & DEVIS

Professeuse certifiée en Yogathérapie, Vinyasa, Yin Yoga, Danse du Dragon

contact@oli-yoga.fr | 06.88.83.48.18

📍 oli_yoga_by_eno

www.oli-yoga.fr

