



BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE

Yoga • Sophrologie • Gestion du stress

Offrir une vraie pause à ses équipes, c'est aussi leur donner l'énergie de mieux repartir.

avec Clémentine Diesis

UNE PAUSE POUR VOS EQUIPES, UN VRAI MOMENT POUR SOUFFLER.

Stress, journées devant l'écran, rythme soutenu... On oublie parfois simplement de faire une pause.

Le yoga en entreprise permet de créer **un vrai temps de pause**, accessible à tous, sans avoir besoin d'être sportif ou de connaître le yoga.

Formée au **yoga et à la sophrologie**, avec près de **1000 heures de formation**, j'accompagne les entreprises avec des séances accessibles, dynamiques et adaptées à leur environnement.

Yoga sur chaise, Hatha, Vinyasa, respiration ou relaxation : chaque intervention est pensée en fonction des **besoins de vos équipes**, de leur niveau et de vos contraintes.

L'objectif : **permettre à chacun de souffler, se recentrer et repartir avec plus d'énergie**, tout en favorisant le **lien** et la **cohésion d'équipe**. Et surtout, proposer aux équipes **un rendez-vous qu'elles auront envie de retrouver**.



PROPOSITION DE PROJET

BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

VINYASA

Dynamique

Le Vinyasa est un **yoga fluide et dynamique** où les mouvements s'enchaînent au rythme de la respiration. Cette pratique permet de **développer la mobilité, le renforcement musculaire, l'équilibre et la concentration**, tout en procurant une sensation d'énergie et de fluidité.

HATHA

Equilibre

Le Hatha Yoga est une pratique plus **douce et accessible**, basée sur le maintien des postures et l'observation du souffle. Il favorise **l'ancrage, la souplesse, la conscience corporelle et la détente profonde**. Idéal pour découvrir le yoga ou retrouver un rythme plus calme.

YOGA SUR CHAISE

Détente et mobilité

Le yoga sur chaise adapte les postures traditionnelles à une pratique assise. Accessible à tous, il permet de **relâcher les tensions liées à la position assise, d'améliorer la mobilité, la posture et la respiration**, sans nécessiter de tenue spécifique ni de matériel particulier. C'est un format particulièrement adapté au milieu professionnel.

BIENFAITS DU YOGA AU TRAVAIL

- 🧠 **Améliore la concentration**
- 😊 **Réduit le stress**
- 💻 **Prévient les TMS**
- 🧘 **Favorise la récupération**
- 🤝 **Renforce la cohésion d'équipe**
- 🌿 **Contribue à la démarche QVCT**

Toutes les interventions sont **accessibles**, sans prérequis ni niveau particulier.

Les séances sont entièrement **adaptées à votre environnement de travail**, sur chaise ou sur tapis, afin de répondre aux besoins de vos équipes et aux contraintes de votre entreprise.





TARIFICATION

Séance découverte : à partir de 80€

Séance hebdomadaire : à partir de 95€

Atelier : 1h30 - 180€

Demi-journée QVCT : 3h - 350€

Demander votre devis sur mesure.

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et peuvent être adaptés selon la fréquence des interventions, le nombre de participants, le lieu et les besoins spécifiques de votre structure.

LES AVIS CLIENTS



Sixitine L



Les cours de yoga de Clémentine sont devenus un rendez-vous incontournable ! Clémentine a su instaurer une ambiance propice à la détente, associée à une pratique sportive parfois intense. On sort de ses cours bien dans son corps et bien dans sa tête.



Marina P



Je prends des cours de yoga vinyasa avec Clémentine depuis début 2024. À raison d'une fois par semaine j'ai (et on) à le plaisir de profiter des cours guidés et variés et toujours avec de la bonne humeur et de la bienveillance. Elle alterne des séances plus tranquilles avec d'autres plus dynamiques en fonction de la période de l'année et pour que toute le monde puisse y retrouver son bonheur. Elle demande toujours si il y en a qui ont des blessures pour pouvoir adapter certaines poses en fonction :) elle est super !!



Coraline C



J'ai assisté à plusieurs cours de yoga de Clémentine, j'ai beaucoup aimé ses explications claires, toujours bienveillante et alternant du yoga dynamique et plus doux. J'ai hâte d'assister à un nouveau cours !



Contact

Soul in motion - Clémentine Diesis

📍 Lyon et ses alentours

☎ 07 49 01 61 84

✉ sooulinmotion@gmail.com

🌐 www.sooulinmotion.com