



Le yoga en entreprise ou " Happy Management "

Le **yoga Iyengar** est le bon outil pour agir durablement sur le bien être au travail. Il est efficace dans le cadre de la **prévention de maladies professionnelles et a des résultats efficaces et prouvés sur le stress.**

Au début, les bienfaits seront d'ordre physiques :

- Flexibilité, mobilité, force, vitalité,
- Habilité à se relaxer, meilleur sommeil,
- Réduction et, parfois, élimination des séquelles de vieilles blessures,
- Prévention des TMS Troubles Musculo-Squelettique et des RPS les Troubles Psycho-Sociaux.,
- Correction de mauvaises postures en fonction des différents métiers de votre entreprise

Le yoga en entreprise peut également **diminuer les accidents du travail**, les malfaçons grâce à une **concentration accrue**, augmenter la **créativité** de vos équipes, et peut contribuer à **améliorer l'ambiance** au sein de votre entreprise.

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 accrue.
- Plus d'implication.
- Meilleure connaissance de soi.
- Amélioration de la relation aux autres
- Diminution de l'absentéisme
- Prévention des RPS, Risques Psycho-Sociaux

Avec une pratique régulière, le yoga peut avoir des effets surprenants sur le plan émotionnel, suite à la pratique :

- Meilleur contrôle des réactions d'attaque ou de fuite face aux défis du quotidien.
- Importante réduction du stress.

Avec la mise en place d'un cours régulier de yoga vous faites profiter à votre personnel d'un **avantage social innovant** :

- Vous confortez votre image «d'entreprise prenant soin de ses salariés»,
- Vous favorisez l'écoute, le dialogue au sein de votre entreprise,
- Vous améliorez les relations intra et inter hiérarchiques,
- Vous renforcez la cohésion sociale,
- Vous fidélisez vos collaborateurs et réduisez les coûts liés au turnover,
- Vous attirez les meilleurs candidats,
- Votre image séduit tout vos partenaires, fournisseurs, clients..

C'est aussi un **moment de détente**, pour faire une **véritable pause** et vivre le **moment présent**.

Programme adapté :

Ajustement des séances aux besoins de chaque entreprise.

- En individuel.
- En petit groupe : 2 à 5 personnes
- Groupe de 6 à 15 personnes

Planning flexible :

- Réponse en 24 h
- Séance entre 7 h et 18 h.

Service inclus :

- **Matériel fourni** pour 15 personnes maxi. (tapis, sangles, briques..)
- Conseils sur les programmes, le lieu, l'installation.
- Prise en charge complète et assurance.

Tarif :

Demander un devis.

Modalités :

L'entreprise doit fournir une salle chauffée (une salle de réunion).

4 m² par personne.

Groupe de 15 personnes maximum.

Référence :

Société CSTB Nantes : Mise en place d'un cours hebdomadaire

[Happy management : le bonheur au travail, c'est possible ? – Entreprendre.fr](http://www.happymanagement.fr)