



# Le Yoga s'invite dans vos bureaux

Offre de services en entreprise  
Laetitia Mudita Yoga



### Gestion du stress

Apprentissage de différentes techniques respiratoires et posturales afin de réduire l'anxiété et mieux gérer les situations de stress.



### Concentration

Augmentation de la concentration au bureau entraînant une amélioration de la productivité et de l'efficacité.

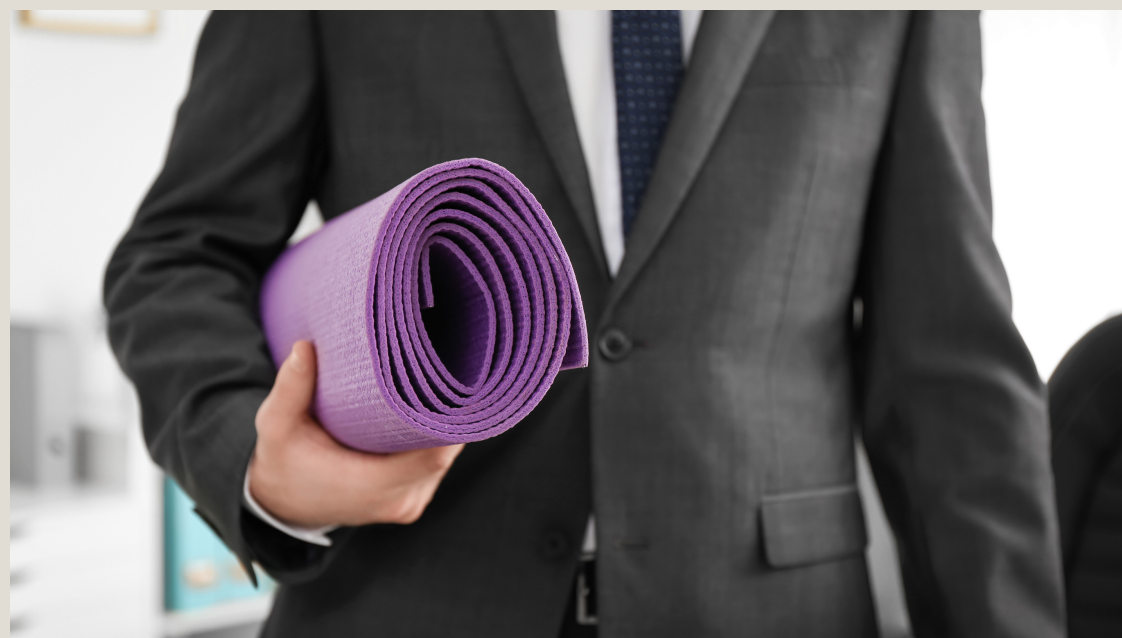


### Sentiment de bien-être

Diminution des maux de dos et des tensions corporelles. Développement d'un sentiment d'apaisement et de sérénité au sein même de l'entreprise favorisant la cohésion et la créativité des employés.

# Les bienfaits du yoga en entreprise

# Une offre adaptée aux besoins de votre entreprise



## Où?

---

Je me déplace dans votre entreprise si vous avez une pièce calme, confortable permettant d'accueillir au min. 6 élèves et jusqu'à max. 15. Il faut compter 3m2 par élève pour avoir suffisamment d'espace pour bouger.

## Quand?

---

Je suis flexible. Nous pouvons déterminer le meilleur moment pour vous et vos collaborateurs. Le Yoga se pratique à tout moment de la journée.

## Quoi?

---

Une séance de yoga efficace nécessite au minimum 45 min. Je dispense généralement des séances de 60 min. Mes cours sont donnés en français - mais je peux facilement m'adapter à un public anglophone.

## Pour qui?

---

Les cours sont accessibles à tous, que vous soyez débutants ou yogi.ni.s avancés, vous trouverez votre bonheur et profiterez des bienfaits du yoga.

---

Contactez-  
moi



Laetitia Vandenplas

Laetitia Mudita Yoga

0479 / 370065

Laetitia.vandenplas@icloud.com

