



# BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

Isha Hatha Yoga



# A PROPOS D'ESPRIT CALME

Paul-Emmanuel a travaillé dans de grandes entreprises et a également été entrepreneur pendant huit années. Il pratique le yoga et la méditation depuis plus de 20 ans et est certifié par la Isha Hatha School of Yoga, Coimbatore, India.

La formation Isha Hatha Yoga Teacher Training Program offre:

- Une exploration intense et profonde de ce qu'est le yoga et particulièrement l'immensité du Hatha Yoga
- Une véritable connaissance de cette méthode ancestrale aujourd'hui complètement disparue.
- Pas simplement une connaissance théorique, mais une expérience vivante du Hatha Yoga Classique

Les enseignants peuvent proposer :

- Plus de **130 modules différents**
- Des programmes créés pour des **environnements et des publics différents**
- **Des réponses adaptées** aux attentes des participants (santé, travail, divers situations de vie).



*“Votre corps et votre esprit  
fonctionneront mieux et  
exprimeront leur meilleur  
potentiel uniquement  
lorsque vous serez calme et  
joyeux.”*



Esprit Calme

# LE BIEN-ÊTRE? UN RÉEL BESOIN POUR LES EMPLOYÉS?

Dans la vie trépidante des entreprises d'aujourd'hui, **La santé est en train de devenir l'aspect le plus ignoré**, alors que c'est celui qui nécessite le plus d'attention afin de garder l'entreprise vivante et en capacité de progression. Ceci a pour conséquence;

## DE PLUS EN PLUS DE CHALLENGES

- Des ambiances de travail très stressantes
- Une efficacité et une productivité en baisse
- Une augmentation de l'anxiété chez les collaborateurs
- Des relations hiérarchiques tendues

# ISHA HATHA YOGA: UNE SOLUTION ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ ET LE SUCCÈS

Le Hatha Yoga est un outil idéal pour faire face au rythme soutenu de la vie des entreprises.

Conduits sur votre lieu de travail, nos programmes *Bien-être Entreprises* proposent:

- **Des pratiques simples mais puissantes** provenant de la tradition du yoga maintenues dans leur pureté depuis des milliers d'années.
- **Des solutions scientifiquement structurées** pour développer le bien-être et la conscience.
- **Des pratiques spécialement créées** apportant la santé, le dynamisme et l'énergie au quotidien.

Esprit Calme





## DES BÉNÉFICES INDIVIDUELS

- **Renforce la colonne vertébrale**, le squelette et les muscles.
- **Élimine le stress, la peur et l'anxiété.**
- **Améliore la clarté mentale, la productivité et équilibre les émotions.**
- **Augmente l'endurance & l'énergie.**
- **Soulage des maladies chroniques.**
- **Réduit les effets du jet lag et des longs voyages.**
- **Améliore la communication et les relations avec les autres.**
- **Aide à développer le calme, la joie et la plénitude.**
- **Permet à chacun de réaliser son potentiel**

# CONSÉQUENCES POUR L'ENTREPRISE

- Des collaborateurs plus détendus et plus concentrés résultant sur de **meilleures capacités à la décision, résolutions de problèmes & meilleure productivité.**
- Des individus plus motivés et plus énergiques **avec une meilleure gestion de situations stressantes.**
- Des relations entre collaborateurs plus apaisées **découlant sur un meilleur esprit d'équipe.**
- Une meilleure santé des employés ayant pour conséquence **un absentéisme moindre.**
- Des employés globalement plus heureux et satisfaits **pour un turn-over plus faible.**



isha



# LES MODULES

Esprit Calme

# MODULES: PROGRAMMES STANDARDS

## Upa- Yoga

- Upa Yoga est un ensemble simple mais puissant de 10 pratiques qui activent les articulations, les muscles et le système énergétique, apportant la fluidité à l'ensemble du système.

## Angamardana

- Série de 31 postures dynamiques, issues du yoga, pour dynamiser le corps et aiguïser le mental. Angamardana signifie obtenir la maîtrise des membres, des organes et de toutes les autres parties du corps. Aucun besoin d'équipement.

## Surya Kriya

- Surya Kriya est un enchaînement de 21 postures issu de la tradition millénaire du yoga, créé spécifiquement pour la santé et le bien-être intérieur.

## Yogasanas

- Le Hatha Yoga est proposé au travers d'un ensemble de 21 postures puissantes, ou yogasanas, pour permettre d'accéder à de plus hauts niveaux d'énergies. Cette science profonde améliore le mental, les émotions et l'expérience de vie. Il ne s'agit pas d'un simple exercice physique, mais d'une opportunité de faire l'expérience de sa véritable nature.



# LES MODULES A LA CARTE

- Nous pouvons proposer : des modules **à la carte** en fonction des besoins de l'entreprise:

**Relaxation | Stabilité & Equilibre |**

**| Stress Management |**

**Attention et Mémoire | Réussite & Succès |**

**| Renforcement Cardiaque |**

**| Fitness | Jet Lag |**

**Renforcement du corps | Méditations |**

**Programmes de yoga Classiques**

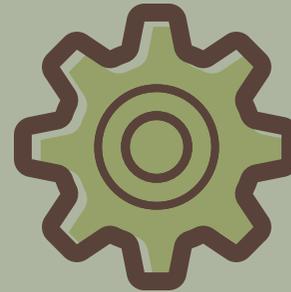
- **Durée Programmes:** De 1 journée à plusieurs mois en fonction de l'intérêt et des besoins des employés.
- **Durée d'1 session:** Au **minimum 1 hr** par session et peut être adaptée aux agendas des employés.
- **Pour qui :** Tous les **employés** jusqu'à la Direction



# LES ATOUTS CLÉS D'UN PROGRAMME



Comment le yoga peut être un outil efficace pour obtenir la santé physique, mentale et émotionnelle.



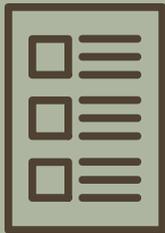
Des corrections et des ajustements précis.



Une compréhension fondamentale des pratiques enseignées et leur impact sur le système.



Des sessions de pratiques guidées pour une meilleure assimilation.



Des instructions détaillées étapes par étapes



Ouvert à tous et ne nécessite pas d'être souple ou d'avoir une expérience préalable du yoga.



Des démonstrations assistées sur écran

# MERCI !

Pour plus d'informations ou pour organiser une rencontre, vous pouvez me contacter.

Email: [perenault@yahoo.fr](mailto:perenault@yahoo.fr)

Téléphone: 06 88 17 23 00

Website: [esprit-calme.fr](http://esprit-calme.fr)



Esprit Calme