



L'ingénierie humaine au service de l'entreprise.

Esprit Calme | Expert QVT

A PROPOS D'ESPRIT CALME

Paul-Emmanuel a travaillé dans de grandes entreprises et a également été entrepreneur pendant dix-huit années. Il pratique le yoga (ancestral) et la méditation depuis plus de 30 ans et est certifié par la Isha Hatha School of Yoga, Coimbatore, India avec plus de 1750 heures de formation intense.

Nathalie a travaillé plus de quinze ans à l'hôpital de Toulouse et est également certifiée Isha Yoga School.

La formation Isha Hatha Yoga offre :

- Une exploration intense et profonde de ce qu'est le yoga Traditionnel.
- 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).



LES DÉFIS DU CAPITAL HUMAIN MODERNE

"Une entreprise ne peut progresser que si son système humain est à son plein potentiel."

- Friction intérieure et baisse de la clarté décisionnelle.
- Désalignement entre engagement mental et capacité physique.
- Épuisement des ressources énergétiques des collaborateurs.

L'Impact — De la Vitalité Individuelle à la Performance Collective

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

Pour vos collaborateurs

- **Clarté mentale & Équilibre** : Une meilleure gestion des émotions et une réduction drastique de l'anxiété.
- **Vitalité & Énergie** : Un renforcement physique complet et une réduction de la fatigue (jet-lag, déplacements).
- **Plénitude & Communication** : Un sentiment de joie et de satisfaction personnelle au quotidien.

Pour votre entreprise

- **Prise de décision** : Des équipes plus lucides, capables de résoudre des problèmes complexes avec calme.
- **Productivité durable** : Une hausse de l'engagement et une réduction significative de l'absentéisme.
- **Cohésion & Rétention** : Un esprit d'équipe renforcé et une baisse du turn-over grâce à un environnement sain.

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 1/2 journée à plusieurs mois** en fonction de l'intérêt et des besoins des employés.
- **Durée d' 1 session:** Au **minimum 1 hr** et peut être adaptée aux agendas des employés.
- **Pour qui :** Tous les **employés** jusqu'à la **Direction**



MERCI !

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

Email: perenault@yahoo.fr

Téléphone: 06 88 17 23 00

Website: esprit-calme.fr



ESPRIT CALME



Esprit Calme