

BALANS YOGA

BALANS YOGA

Rue des Bruyeres 4

1390 Biez

+32 486 297 348

anke@balansyoga.be

BTW: BE 0878912941

Trios Bank: BE 02523080875140

Quand ?

- Pendant la pause déjeuner ou avant ou après le travail, selon ce que les gens préfèrent eux-mêmes. Moi je suis disponible à partir de 7 heures.
- A l'occasion d'une journée de 'teambuilding', d'une fête d'entreprise ou d'un séminaire.
- Le yoga peut aussi fonctionner comme un support dans le cadre d'une réorganisation ou d'un changement d'approche à l'intérieure de l'entreprise.

Ou ?

- Dans une salle de réunion ou dans un autre espace disponible de l'entreprise. Un bon critère est de compter sur 2m sur 2m par personne. Ce critère est basé sur un tapis de yoga de 61 sur 182 cm en plus de 50 cm autour du tapis pour chaque personne.

Comment ?

- Des vêtements qui permettent la liberté des mouvements.
- Balans prendra soin d'apporter des tapis de yoga.
- Les cours sont accessibles à tout le monde et n'exige pas d'expérience

Frais

- Le prix sera calculé en fonction de l'endroit où se trouve l'entreprise, de l'heure de la journée, du nombre de participants et de la régularité des cours.

Comment se déroule un cours ?

- Nous commençons avec des exercices d'étirements qui nous permettent de déplacer petit à petit l'attention de la tête vers le corps tout en atténuant le stress.
- Progressivement des positions plus intensives afin de faire éclore des parties du corps trop renfermées vers une ouverture pour créer ainsi une expérience spatiale dans notre système.
- Cool down.
- Exercices de respiration pour intensifier le contact avec l'instant .
- Brève méditation pour aiguiser la concentration.
- Repos/shavanasana

Résultats

- Les employés qui sont en contact avec les clients seront plus compréhensif à leur égard justement parce qu'ils auront une meilleure connexion avec eux-mêmes.
- Des collaborateurs qui seront plus armés pour accepter des changements.
- Des collaborateurs qui seront plus armés pour fonctionner de façon autonome.