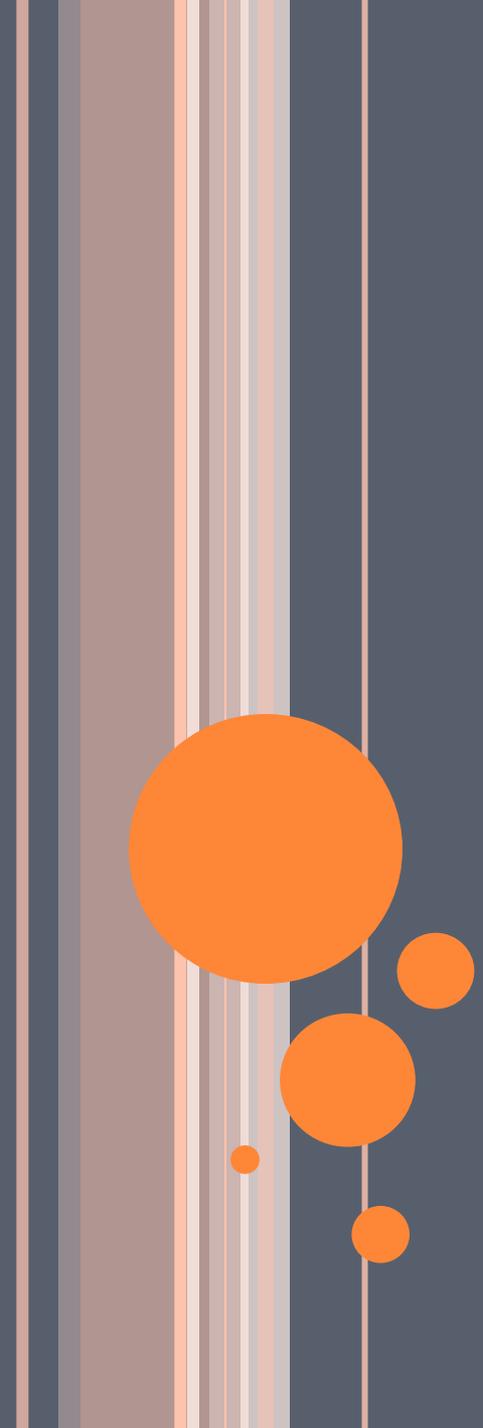




YOGA EN ENTREPRISE

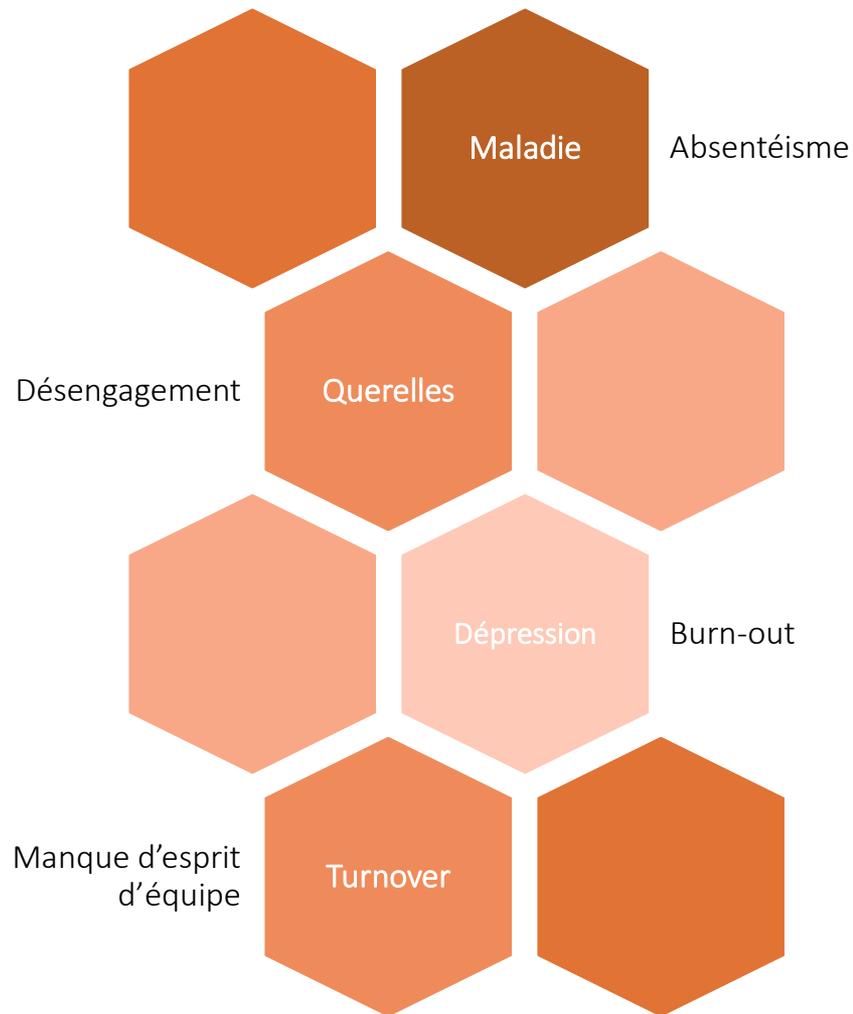
AVEC ANNE-LAURE LANGEVIN

Gestion du stress - Cohésion d'équipe - Optimisme - Créativité

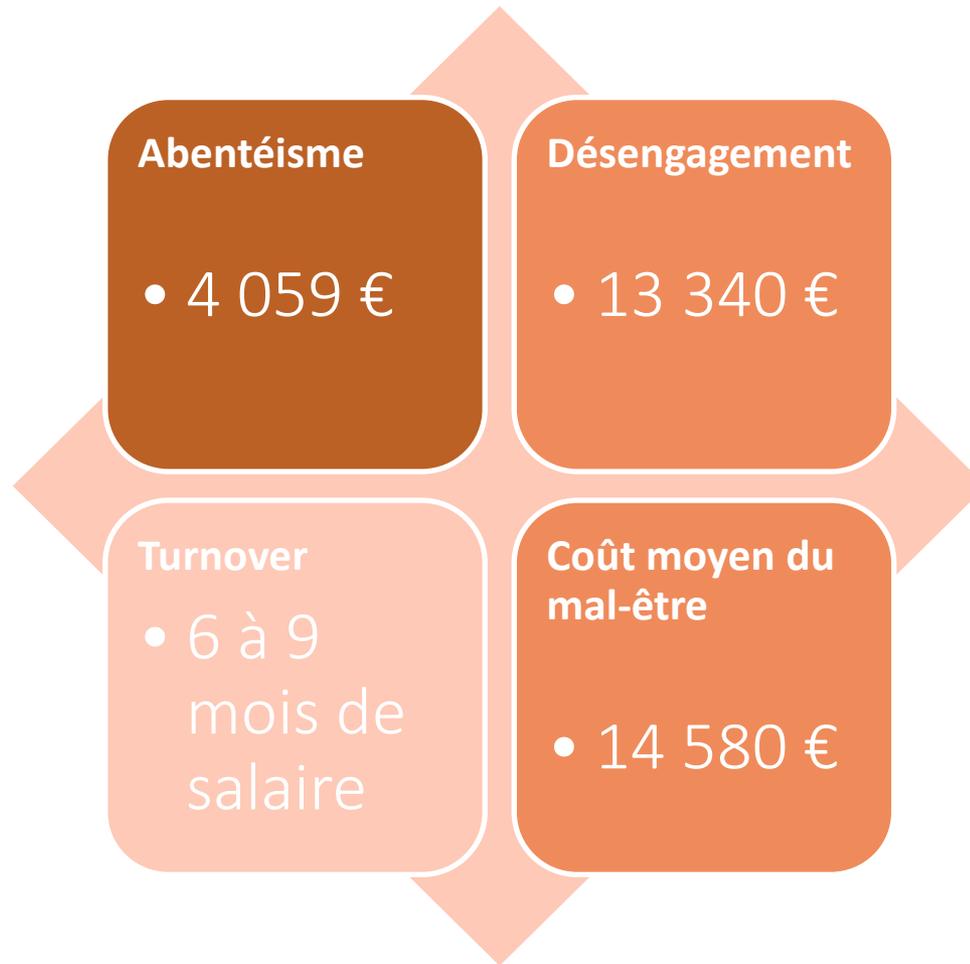


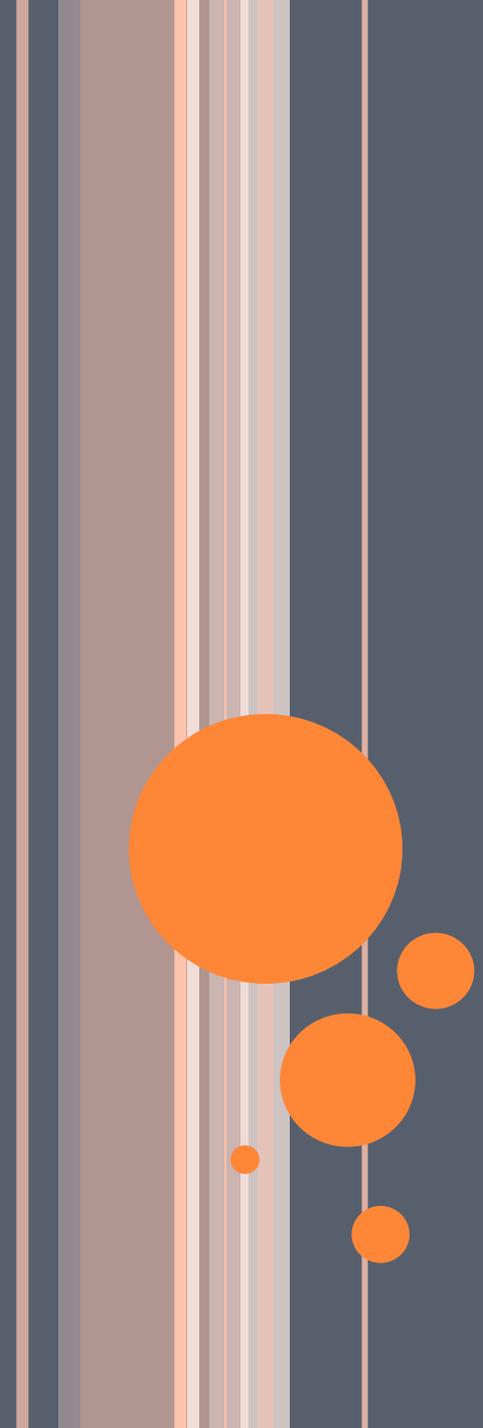
CONSTAT DU MAL-ÊTRE AU TRAVAIL

INDICATEURS DU MAL-ÊTRE AU TRAVAIL



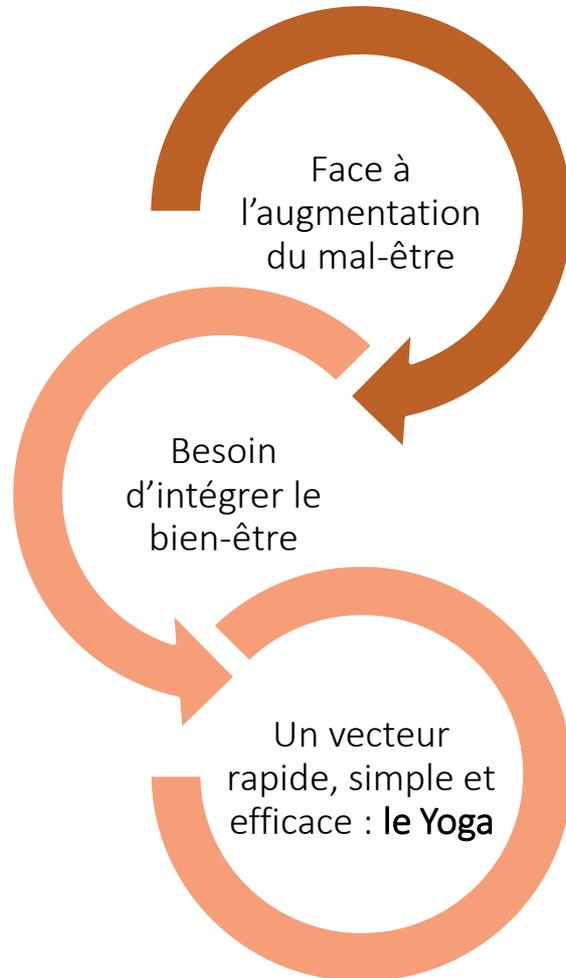
LE COÛT DU MAL-ÊTRE AU TRAVAIL (PAR SALARIÉ/AN)





INTÉGRER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

UNE SOLUTION SIMPLE ET EFFICACE



INTÉGRER LE YOGA EN ENTREPRISE

Rapide

- Peu d'investissement de temps, 30 minutes peuvent suffire

Accessible

- Pas de niveau requis, accessible à tous

Pour tous

- Tous profils : administratifs, manutentionnaires, cadres, logisticiens, production, etc.

Adaptable

- En individuel ou en groupe

Partout

- En intérieur, en extérieur, en visio



LE YOGA AVEC ANNE-LAURE LANGEVIN

Qualification

- Certifiée RYTT200 en Inde, plus de 10 ans de pratique de yoga, 4 ans d'enseignement

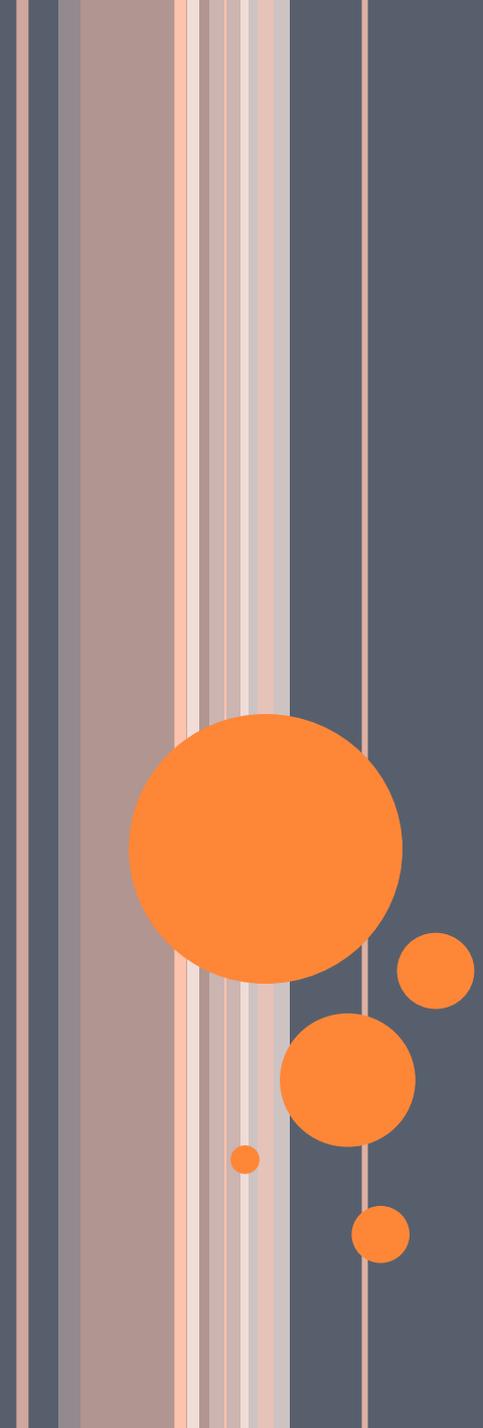
Connaissance du monde de l'entreprise

- De nombreuses années d'expériences en tant que salariée dans divers secteurs d'entreprises, en France et à l'étranger

Facilité, adaptabilité

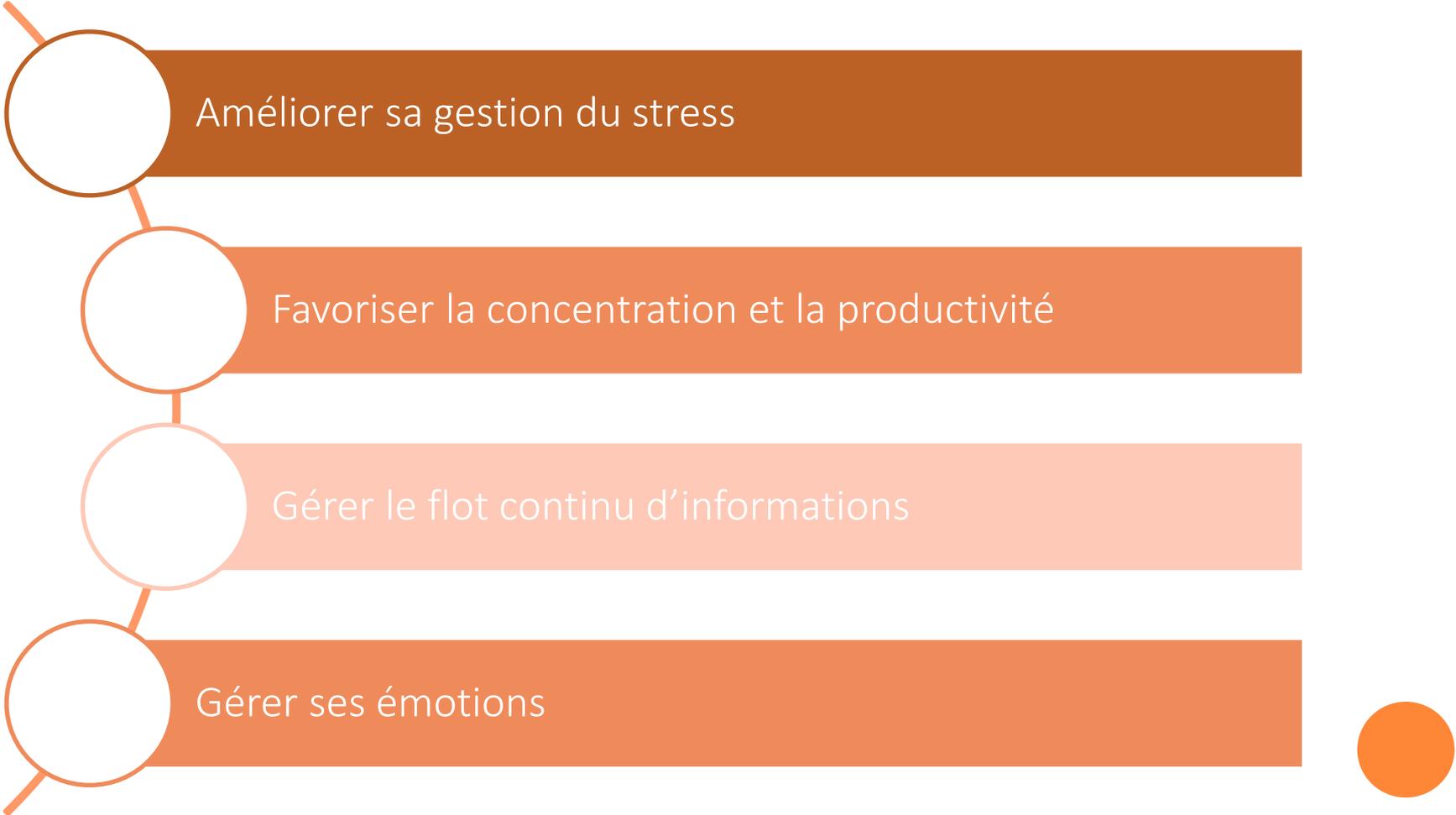
- Proximité géographique
- Adaptabilité des horaires et du contenu des cours





LES BIENFAITS POUR VOS SALARIÉS

LES BIENFAITS MENTAUX ET EMOTIONNELS



Améliorer sa gestion du stress

Favoriser la concentration et la productivité

Gérer le flot continu d'informations

Gérer ses émotions

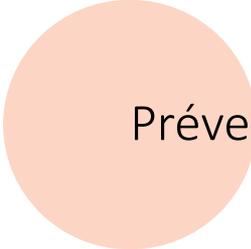
LES BIENFAITS PHYSIQUES



Diminuer la fatigue oculaire

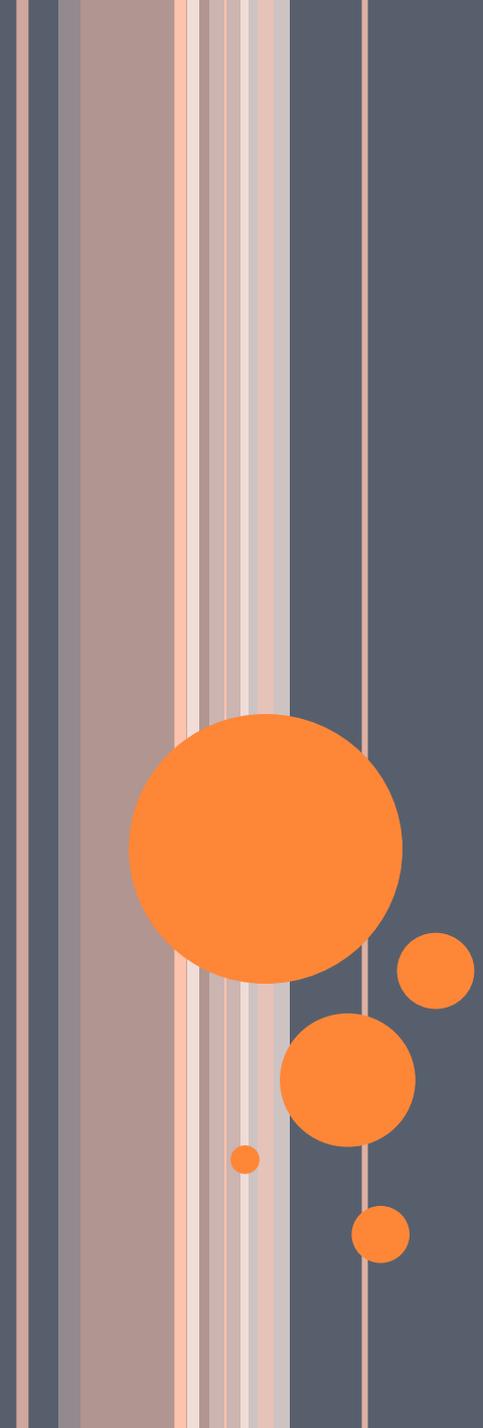


Prévenir les maux de dos



Prévenir les troubles musculo-squelettiques



A decorative graphic on the left side of the slide. It features a vertical stack of thin, overlapping stripes in shades of blue, grey, and white. To the right of these stripes are several orange circles of varying sizes, arranged in a roughly vertical line that tapers towards the bottom. The largest circle is at the top, and the smallest is at the bottom. The text 'VALORISATION DE L'IMAGE DE L'ENTREPRISE' is positioned to the right of these circles, starting from the level of the second circle from the top.

VALORISATION DE L'IMAGE DE L'ENTREPRISE

UNE ENTREPRISE HUMAINE

Donner de l'importance au bien-être de vos salariés



Diminuer le turnover



Aider à reprendre le travail après les confinements successifs



Fierté et reconnaissance des salariés envers l'entreprise



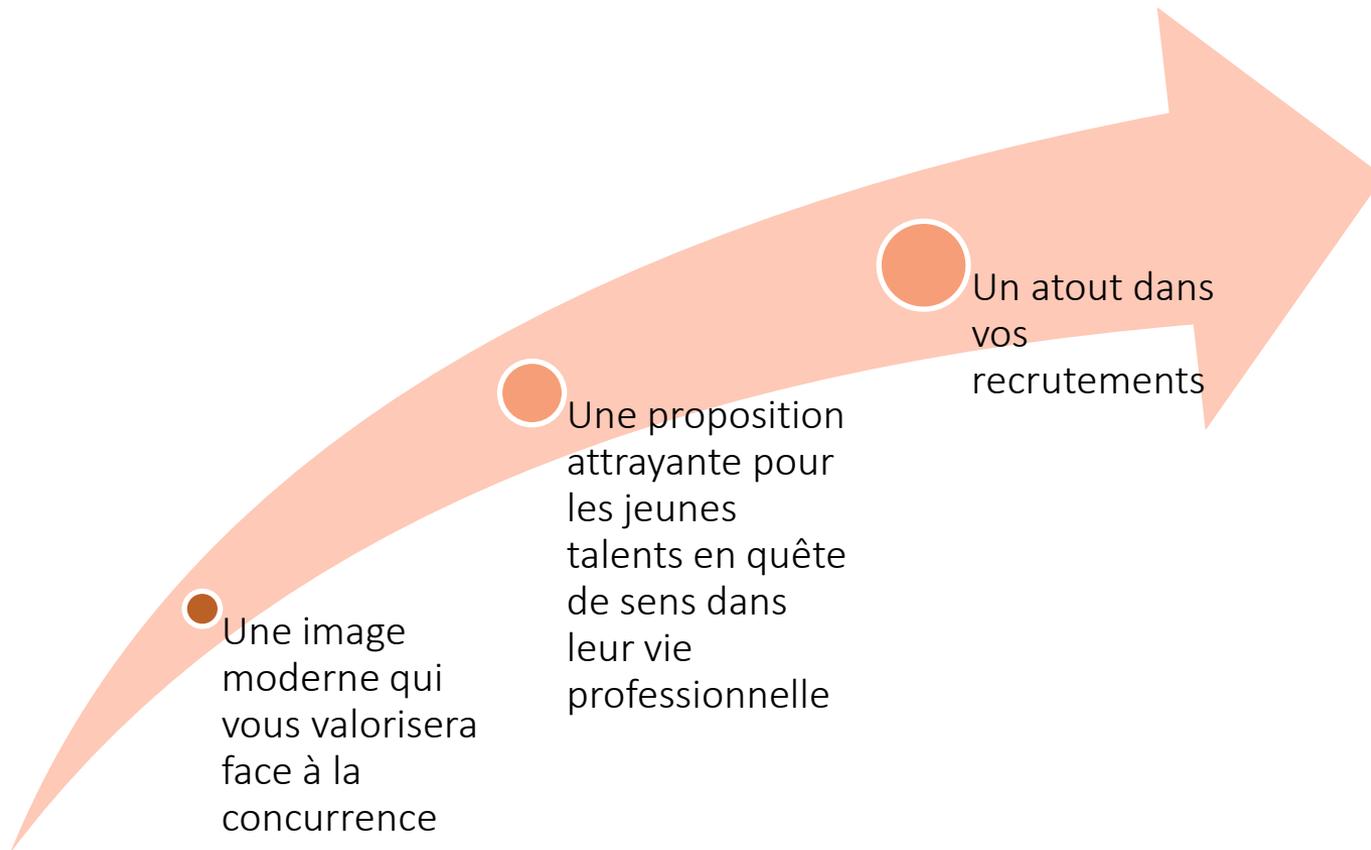
Engagement et performance des salariés renouvelées



Cohésion d'équipe retrouvée



UNE ENTREPRISE TOURNÉE VERS L'AVENIR



UNE ENTREPRISE DANS LE CADRE LÉGAL

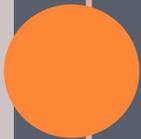
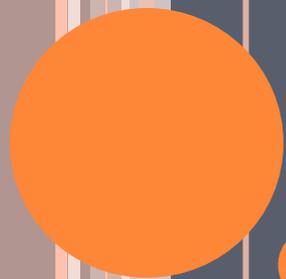


Action en
prévention des
risques psycho-
sociaux



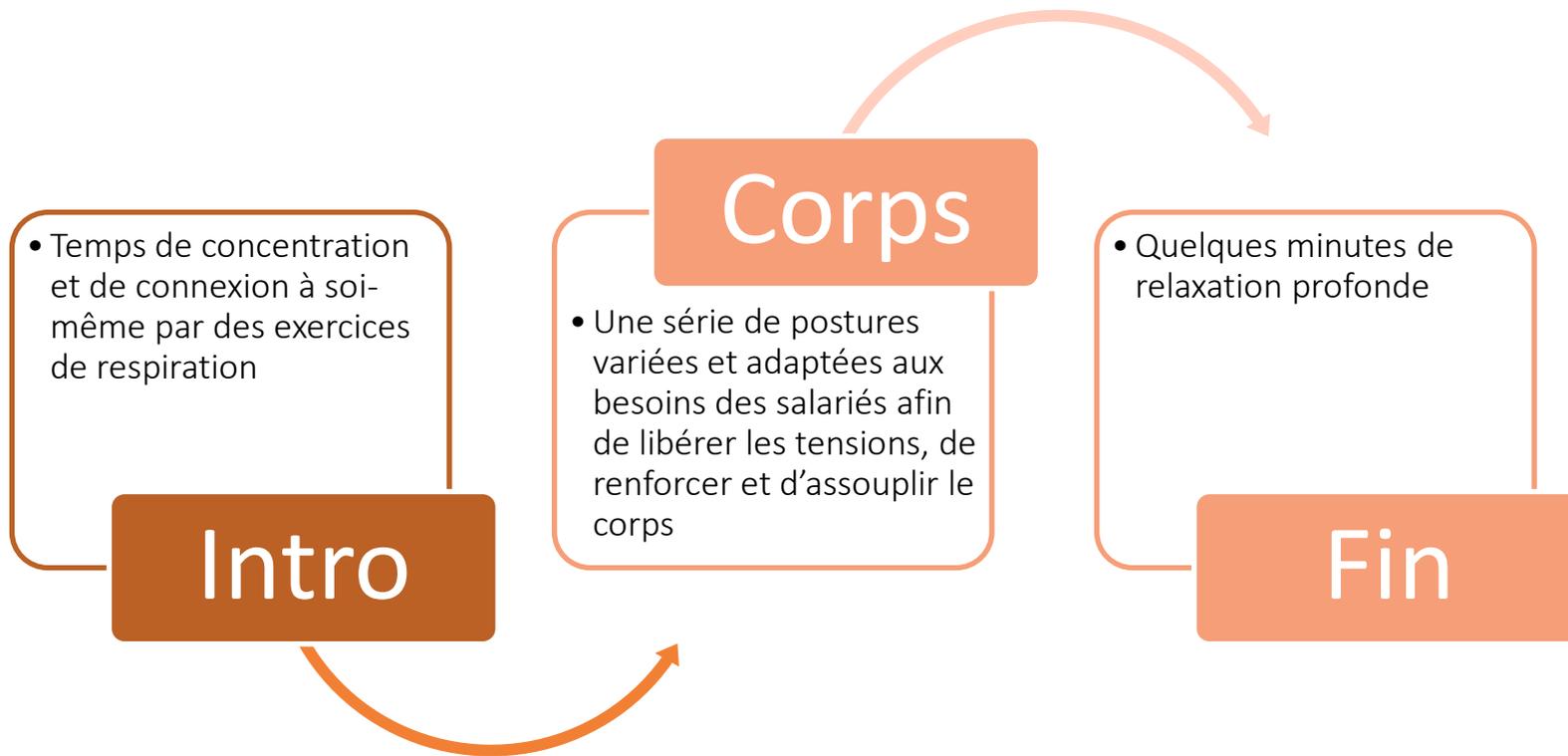
Action dans la
dynamique de
Responsabilité
Sociale des
Entreprises
(RSE)





MODALITÉS

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE



ASPECT PRATIQUE

Equipement

- Un tapis de yoga ou juste la chaise de son bureau

Lieu

- Une salle de réunion ou bien juste dans un bureau

Tenue

- Une tenue confortable si yoga sur tapis ou tenue normale si yoga sur chaise

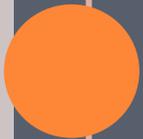
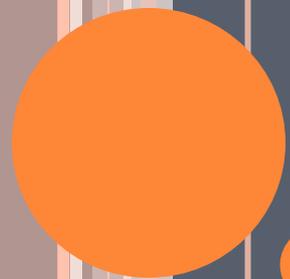
Durée

- Selon vos disponibilités, 30 minutes minimum conseillées

Fréquence

- Une fois par semaine conseillée, adaptable à vos besoins





MISE EN ŒUVRE CONCRÈTE

UNE OFFRE PERSONNALISÉE

Définition du besoin

- Rencontre avec le dirigeant de l'entreprise, le responsable QHSE et/ou le responsable CSE
- Visite des lieux

Proposition d'offre

- Selon les besoins, une proposition de durée, de rythme des séances et de rotation du personnel sera proposée
- Définition d'un tarif

Premiers pas

- Une première séance suivie d'un debriefing avec le donneur d'ordre pour ajuster la proposition si besoin



TARIFS

Avant 8h
et après 18h

- 75€/30 min
pour 10 personnes

De 8h à 12h
et de 14h à 18h

- 50€/30 min
pour 10 personnes

De 12h à 14h

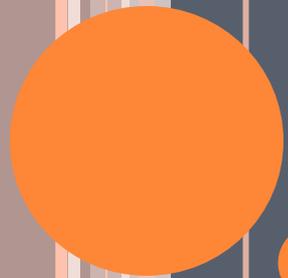
- 75€/30 min
pour 10 personnes

- Tarifs donnés à **titre indicatif**, à étudier en fonction de vos besoins et de l'offre proposée.
- TVA non applicable, art. 293 B du CGI
- Frais de déplacement à rajouter : 0,8€/km



AUTRES IDÉES DE YOGA POUR VOTRE ENTREPRISE





CONTACT



POUR EN SAVOIR PLUS

ANNE-LAURE LANGEVIN



06.31.65.78.30

ael.langevin@gmail.com



www.latenterouge.com

○ 42470 FOURNEAUX – SIREN : 888 096 021

