



## **YOGA VINYASA**

DYNAMIQUE OU DOUX

PRATIQUEZ AVEC MOI  
EN ENTREPRISE

06 14 97 78 38

[natasha.nel@wanadoo.fr](mailto:natasha.nel@wanadoo.fr)



# Yoga & Entreprise

**Vous cherchez à soutenir vos collaborateurs dans la gestion du stress ? À améliorer la qualité de vie au travail et l'expérience employée ? Pensez au yoga comme moyen de leur offrir un moment de déconnexion, d'activité sportive et de détente.**

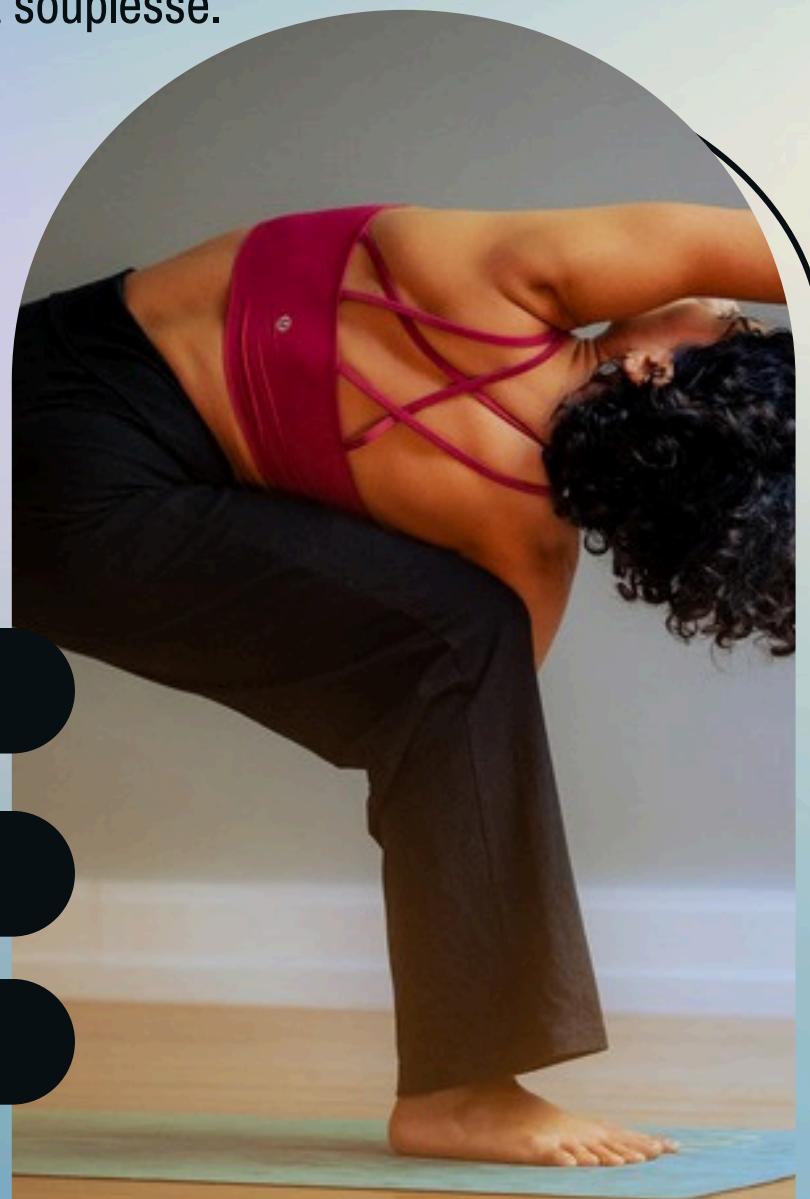
Le yoga en entreprise aide les participants à **améliorer leur concentration** et contribue à **prévenir les troubles musculo-squelettiques** en renforçant les articulations et en travaillant la souplesse.

Intégrer des séances de yoga dans l'environnement professionnel peut apporter de nombreux bienfaits tant sur le plan physique que mental pour tous les collaborateurs.

TRAVAILLER SA POSTURE

RÉDUIRE LE STRESS

SE RECENTRER



# Quel yoga ?

## VINYASA

### DYNAMIQUE OU DOUX

Ma pratique et mon enseignement tournent autour du yoga vinyasa, avec des **flow fluides et intelligents** qui prépareront votre corps aux différentes postures que nous explorerons. + quelques exercices de respiration bénéfiques dans la gestion du stress.

### TARIFS

**120€ LE COURS D'ESSAI**

**160€ / COURS À L'UNITÉ**

### FORFAITS

**560€ / MOIS (1 COURS/SEMAINE)  
(SOIT 140€ LE COURS)**

**960€ / MOIS (2 COURS/SEMAINE)  
(SOIT 120€ LE COURS)**

*Au-delà de 12 personnes, 20€ se rajoutent à chaque personne supplémentaire.*

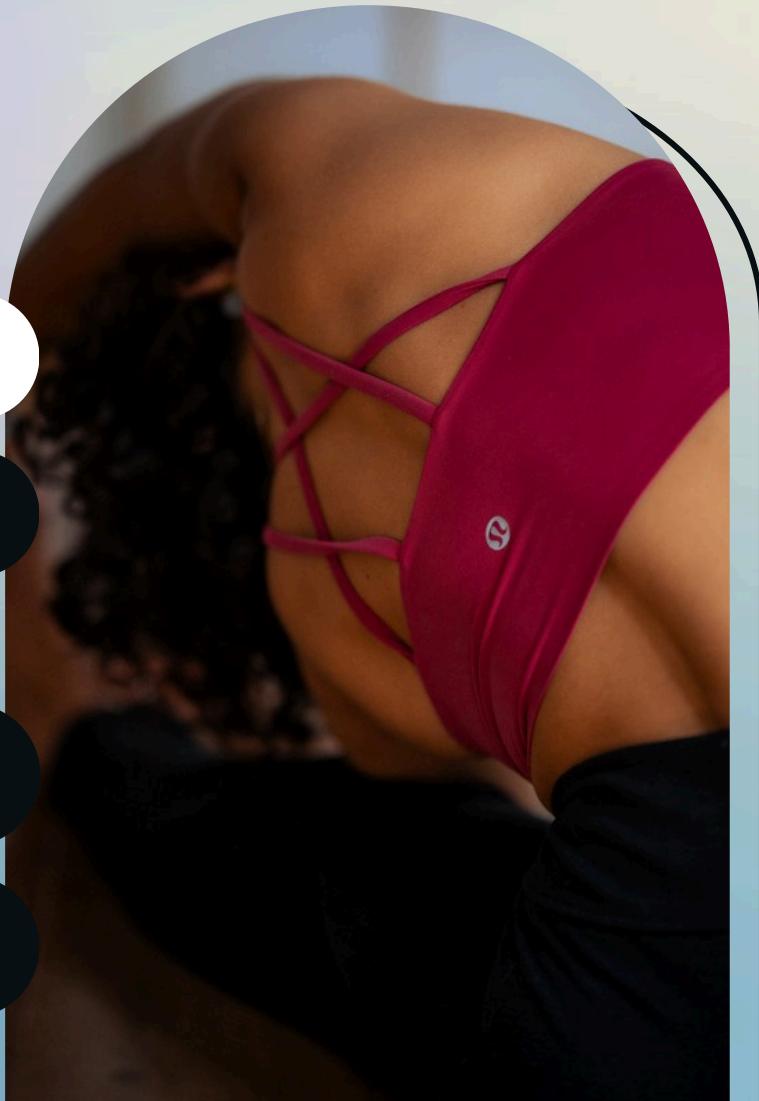
*Annulation 48h à l'avance sinon le cours sera décompté.*

### COMMENT ?

**12 personnes par cours**

**Durée : 45 min à 1h (à déterminer)**

**Lieu : salle de réunion/ pause/ déjeuner, une terrasse... ou, option de louer une salle à proximité**  
**Matériel : 1 tapis de yoga par personne (optionnel : briques)**



# Qui suis-je ?



**Natasha**, née en Afrique du Sud, j'ai grandi à Mayotte avant de m'installer à **Paris**, où je vis actuellement.

Au départ, mon parcours ne me destinait pas à devenir professeur de yoga : initialement dans les ressources humaines après avoir obtenu mon **master**, j'ai ensuite évolué dans le secteur de l'**ESS** pendant 4 ans.

Ma passion pour le yoga a commencé par hasard, mais est rapidement devenue une évidence. Enfin, un sport où je pouvais explorer, découvrir, ressentir, sans objectif particulier. J'ai progressé à mon propre rythme, découvrant chaque jour de nouvelles postures et sensations. Après mûre réflexion, j'ai décidé de franchir le cap en m'inscrivant à la **formation YTT 200h avec Punky Yoga School** pour devenir professeur de yoga à temps plein.

Maintenant certifiée, je suis impatiente de partager ma pratique avec vous !