

NATASHA



YOGA VINYASA

DYNAMIQUE OU DOUX

PRATIQUEZ AVEC MOI
EN ENTREPRISE

06 14 97 78 38

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.

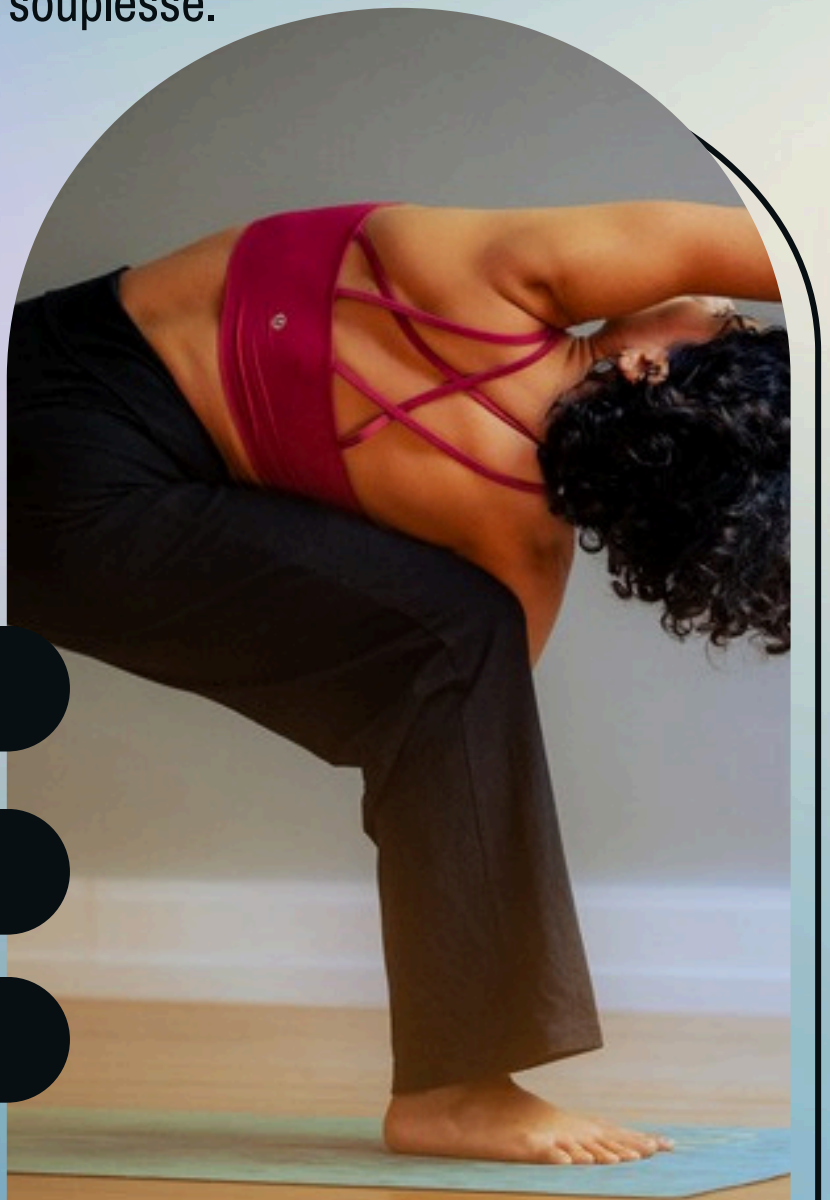
Le yoga en entreprise aide les participants à **améliorer leur concentration** et contribue à **prévenir les troubles musculo-squelettiques** en renforçant les articulations et en travaillant la souplesse.

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.

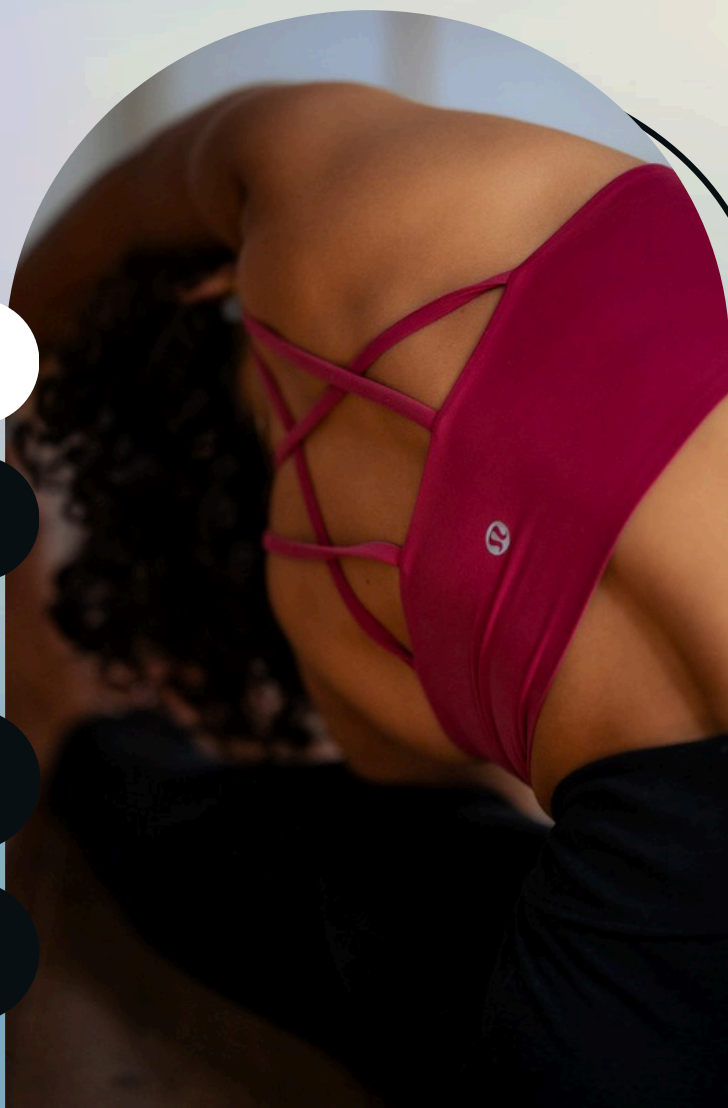
COMMENT ?

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 !



06 14 97 78 38

natasha.nel@wanadoo.fr