

Yoga au travail

Yoga Decomplexé et pour tous

Marcela Rodrigues





Pourquoi le Yoga au travail?

- Pour une meilleure qualité de vie des vos employés
- Pour prévenir les maux liés à la mauvaise posture du corps
- Pour développer la capacité à mieux réagir au stress et aux émotions
- Pour une meilleure connaissance de soi
- Pour apprendre à mieux travailler en équipe et à faire confiance à ses collègues
- Pour vivre un moment de partage et intégration ponctuel ou régulier

Types de séances proposés

Selon vos envies, le rythme des séances régulières de yoga peut être de plusieurs fois par semaines à une fois par mois.

Le matin, à midi avant le déjeuner ou en fin de journée, vous choisissez le créneau qui convient à votre entreprise.



Yoga sur tapis

Des cours d'intensité variable, entre yoga hatha, vinyasa et yin, permettant de s'adapter aux attentes des participants. Le travail sur la respiration est au cœur de chaque séance, il permet de calmer l'esprit et de libérer les tensions. Tous les cours, peu importe l'intensité, accordent une partie importante à la relaxation en début et fin de séance. En tenue de sport!

Relax Yin

Yoga doux centré essentiellement sur des étirements et exercices de relaxation afin d'apporter un vrai soulagement musculaire des zones sous tensions (dos, nuque, épaules...) tout en se recentrant sur soi.

Renforcement

Yoga doux avec renforcement musculaire. Une session centrée principalement sur des enchaînements lents et des étirements afin de procurer un vrai bien être physique, sans augmenter son rythme cardiaque. Le corps est détendu et revigoré.

Dynamique

Yoga plus intense. Au fur et à mesure des séances, le cours permettra d'explorer un grand nombre de postures et de travailler des poses plus avancées tout en apportant un renforcement musculaire complet. Le corps est dynamisé !

Yoga sur chaise

Les cours de yoga sur chaise reprennent les postures du yoga classique adaptées à la chaise.

Une pratique accessible à tous qui soulage les zones sous tensions et permet d'apprendre à se détendre physiquement et mentalement. Des exercices d'étirement, de renforcement musculaire, et un travail approfondi sur la respiration, outils indispensable à la gestion du stress.

- Postures de yoga adaptées sur chaise
- En tenue de tous les jours
- Assurance zéro transpiration !
- Cours entre 15 et 30 minutes



Méditation



Sur chaise ou tapis, en tenue de tous les jours.

La méditation c'est avant tout s'accorder un moment à soi pour mieux appréhender ce qui nous entoure et nos émotions.

Des exercices de relaxation et respiration sur différentes thématiques pour vous aider séance après séance à retrouver plus de sérénité et entraîner votre mental à vivre le moment présent. Un outil très efficace pour la gestion du stress au quotidien.

En télétravail

Cours de yoga dynamiques, doux ou de méditation en live ou en streaming proposés pour que vos employés puissent bénéficier des mêmes avantages depuis le confort de leur maison.

Cours en direct via Zoom en proposant des corrections et adaptations en temps réel.



Qui je suis

Écouter son corps c'est le respecter

J'ai découvert le yoga à tout juste 14 ans au Brésil et j'en suis tombée immédiatement amoureuse.

J'enseigne depuis 20 ans et je continue à me former aux plusieurs univers du Yoga (Hatha, Vinyasa, Yin, Prenatal et mobilité)

Mon plus grand plaisir est de pouvoir partager un yoga décomplexé, de suivre les progrès de chaque élève et de voir le sourire de mes élèves à la fin d'une session.

Je propose des cours privés, en groupe et en entreprise sur Paris et en région parisienne.





Me contacter

Pour toute question et devis

marcelarodrigues.yoga@gmail.com

+33 0638317165

Suivez-moi



FACEBOOK
[@marcela.yoga](#)



INSTAGRAM
[@marcela.yoga](#)