

YOGA EN ENTREPRISE

SOHAM YOGA



Diplômée depuis 2014 et en Maîtrise de YOGA depuis 2010, j'enseigne le Yoga auprès des particuliers et en entreprise depuis 6 ans.

La pratique de YOGA, moment de détente et d'intériorisation permet d'apporter bien-être dans le corps et apaisement du mental : **pratiqué en entreprise, le yoga permet de soulager les tensions dues au stress, soulage les douleurs liées au surmenage ou à l'immobilité forcée, renforce la cohésion de groupe.**

PRESTATION :

Je propose d'intervenir dans votre entreprise pour des cours collectifs d'1 heure de manière régulière.

En accord, nous pouvons proposer à vos salariés de :

- Pratiquer une séance hebdomadaire sur une plage horaire déterminée, **à leur charge ;**
- Ou pratiquer des **séances régulières offertes par l'entreprise** pour leur bien-être et une participation améliorée au sein de l'entreprise



Marine BASSET XAVIER

06 83 36 16 03

marinemirabai@outlook.com

Siret : 82832572000013