



Hatha Yoga Limoges
Yoga avec Pauline

- Cours de yoga en entreprise -

www.hathayogalimoges.fr

Qu'est-ce que le Hatha Yoga ?

Yoga signifie Union (de “yuj” en sanskrit, qui signifie joindre, unir). **Le Yoga, c'est unir le corps et le mental à travers le souffle, pour atteindre l'Harmonie.**

Le Hatha Yoga est une discipline qui met l'accent sur l'alignement du corps, la respiration et la relaxation. L'objectif ? **Equilibrer le corps et l'esprit.**

Le Hatha Yoga permet autant l'assouplissement que le renforcement musculaire profond du corps. Sa pratique ne nécessite aucun pré-requis.

Une séance complète est composée de **postures** (asanas) dynamiques et statiques, d'**exercices de respiration** (pranayama) et se termine avec une **relaxation**.

Ces séances sont adaptées à toutes et tous et sont l'occasion de prendre du temps pour soi, pour son bien-être et de **profiter de l'instant présent**.



*“Où il y a yoga,
Il y a prospérité, succès, liberté
et félicité.”*

B.K.S. Iyengar



Pourquoi proposer du yoga à vos salariés ?

Des bienfaits à la fois physiques ...

Le Hatha Yoga, pratique douce, contribue à la bonne santé globale de vos collaborateurs.

Dès les premières séances, les bienfaits physiques de la pratique sont ressentis : flexibilité, mobilité, force, vitalité, meilleur sommeil... Une meilleure santé grâce à la tonification des muscles, du squelette et des systèmes cardiovasculaire, nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif...

Le yoga permet aussi de prévenir les maladies professionnelles, notamment musculo squelettiques, en permettant la correction de mauvaises postures liées aux différents métiers de votre entreprise.

Et aussi d'ordre mental

Réduction du stress, augmentation de la concentration et de la créativité, meilleur contrôle des émotions,... La pratique du Hatha Yoga a également des effets remarquables sur le plan mental et émotionnel.

Sa pratique peut ainsi contribuer à améliorer les relations humaines inter-métiers, inter-services et hiérarchiques au sein de votre entreprise.

Modalités & tarifs

Envie de créer un groupe de yoga au sein de votre entreprise ? Faire une pause pour se relaxer boostera la performance de vos collaborateurs.

- Disposer d'une salle dédiée aux activités sportives ou une salle de réunion (compter 2 à 3m2 par collaborateur)
- Tapis de sol
- Tenue confortable ou de sport

Cours collectifs réguliers, de 45 minutes ou 1h, le midi ou en fin de journée.

Devis sur demande par email à
yogaavec pauline@gmail.com ou sur
www.hathayogalimoges.fr



À propos de Pauline



Parcours

Tout juste trentenaire, Pauline vient de s'installer à Limoges.

Diplômée d'un master II en marketing digital, elle a travaillé dans de grandes entreprises en région parisienne avant de prendre son envol vers Montréal pour une année, où elle pratique le yoga. De retour en France, elle travaille en tant que Freelance Digital afin d'aider les petites entreprises à développer leur image sur le web. Sa pratique de yoga s'intensifie, jusqu'à décider d'en faire son métier.

Formée en Inde de manière traditionnelle, où elle a obtenu la certification Yoga Alliance, Pauline enseigne désormais le Hatha Yoga en cours particuliers, collectifs et en entreprise. Elle est également Reiki Healer (niveau II).

Méthodologie

Équilibre, alignement, ouverture du cœur,... Chaque séance est construite autour d'une thématique, qui est traitée à travers des asanas (postures), des pranayamas (exercices de respiration) et une courte méditation.

Ses cours sont adaptés au niveau de tous, afin que chaque élève puisse s'épanouir et profiter de l'instant présent.





Hatha Yoga Limoges

Yoga avec Pauline

Pauline Trassard
22 avenue de la Libération - 87000 Limoges
yogaavec pauline@gmail.com
07 83 93 55 97

SIRET : 835 397 738 000 21

www.hathayogalimoges.fr