

# Yoga en entreprise

Par Alice Trudel-Hénault, professeure de yoga & coach organisationnelle certifiée



## Objectif

Offrir aux équipes de travail un moment pour souffler, bouger et prévenir l'épuisement. Le yoga en entreprise soutient la santé mentale, améliore la posture et la mobilité, et diminue le stress. Il favorise aussi la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), des accidents de travail, ainsi que l'absentéisme.

Les séances peuvent être offertes de façon régulière ou ponctuelle, selon les besoins de votre organisation.

---

## Durée et format

- Séance de yoga : 1 heure
- Offert sur les lieux de travail
- Fréquence à définir selon vos objectifs (hebdomadaire, mensuelle ou événementielle)

## Participants

Groupe de 5 à 20 personnes, tout niveau — aucune expérience requise. Possibilité de yoga sur chaise.

## Exemples de thèmes abordés

1. Soulager les tensions du travail de bureau
2. Respirer pour mieux gérer le stress
3. Bouger pour prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques)
4. Détente express à intégrer dans la journée
5. Améliorer la concentration et la présence au travail
6. Routine express à faire en pause — 5 minutes d'ancrage et de mobilité
7. Santé mentale et écoute du corps



## **Ambiance & cadre**

- Accessible, sécuritaire et non compétitif
- Adapté aux contraintes du milieu de travail
- Propice à la détente, à la cohésion et à l'expression de soi

## **Structure d'une séance**

- Respiration guidée et recentrage
- Postures de yoga debout ou sur chaise selon l'espace et les capacités
- Étirements ciblés pour contrer les effets du travail sédentaire
- Détente guidée pour baisser la tension physique et mentale

## **Ce que vous allez expérimenter**

- Une meilleure posture et moins de tensions musculaires
- Des outils concrets pour gérer le stress au quotidien
- Un esprit plus clair et une plus grande concentration
- Une ambiance de travail plus calme, connectée et positive
- Une baisse du taux d'absentéisme et une prévention de l'épuisement
- Un renforcement du lien d'équipe par des moments de qualité partagés
- Une autonomie accrue grâce à des routines simples à intégrer sur le lieu de travail

## **Tarif**

180 \$/heure + 0,62 \$/km de déplacement (+ taxes)

Atelier de 2h : 250 \$ (+ taxes), incluant yoga et coaching organisationnel (facultatif)

## **Contact:**

Pour planifier une visite, discuter des besoins spécifiques de votre entreprise ou recevoir une soumission personnalisée :

**Énergie Vikasa, Alice Trudel-Hénault**  
Courriel: [info@energievikasayoga.com](mailto:info@energievikasayoga.com)  
Téléphone : 819-290-8858