

🕒 Durée : 1 heure

👤 Groupe adaptable

👥 Adultes

👁️ Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Cours de Yoga sur Chaise en Entreprise

Objectif

Les principes du Yoga sont de relaxer l'esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps. Le Yoga sur chaise propose des postures de yoga traditionnel adaptées à la position assise. Le Yoga sur chaise apporte tous les bienfaits du yoga traditionnel mais nécessite moins d'espace que le yoga sur tapis, c'est l'activité idéale pour les petits espaces. Sans matériel, sans tenue spéciale et sans transpiration, le yoga sur chaise est très facile à mettre en œuvre au bureau. Le Yoga sur chaise est une activité très complète qui offre de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Les séances commencent par des exercices de respiration, suivis de la partie posturale et se terminent par une méditation guidée.

Nous vous fournissons

- Un(e) professeur(e) de yoga sur chaise
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion ou un open space

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo

- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie

- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco