

-  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 Tapis en Entreprise

Objectif

Les principes du Yoga sont de relaxer l'esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps. En effet la pratique du yoga permet d'obtenir de nombreuses améliorations sur les plans physiques et psychologiques. Le yoga en entreprise en présentiel ou en vidéo en direct est une excellente activité physique à proposer en entreprise, cette activité collective s'adapte à tous les participants, qu'ils soient débutants ou expérimentés. Le Yoga sur tapis 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
- 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