

EQUILIBRE

Sophie Coulon, professeur diplômée de yoga/viniyoga depuis plus de 10 ans peut vous apporter son savoir-faire et ses compétences.

Riche de ses expériences en milieux sportifs de haut niveau (avec l'équipe de France de voltige équestre), pour les personnes en souffrance (handicap moteur, physique, dépression...), en milieu associatif (adultes, enfants) et dans les entreprises, Sophie

Coulon a pu faire mesurer à quel point le yoga peut-être bénéfique et répondre au projet de développement personnel de chacun.



faire émerger le potentiel de tous les collaborateurs



développer un esprit plus vif, une concentration plus accrue



redynamiser les capacités de chacun

Une séance de yoga est constituée d'un travail corporel et d'exercices respiratoires et de concentration. Le corps est à la fois tonifié sur certaines parties et relaxé sur d'autres. **Cette pratique du yoga en entreprise permet une réelle baisse du niveau de stress de vos collaborateurs.**

Le yoga dans votre entreprise

Nous proposons pour votre entreprise :

- › Des interventions en séminaire
- › Des cours réguliers ; Par journée ou ½ journée en cours particuliers ou petits groupes
- › Des stages personnalisés

Vous pensez que cela correspond à la dynamique de votre entreprise, que cela peut être une aide à la gestion de votre personnel, contactez-nous.



info@equi-libre-yoga.fr

06 85 17 48 05

www.equi-libre-yoga.fr