



## Cours de hatha yoga en entreprise



*Une envie de se ressourcer*

*Un temps pour soi*

*Une parenthèse bien être*

## Qu'est-ce que le hatha yoga ?

A la différence des autres types de yogas, le hatha yoga ne se limite pas la posture.

C'est un ensemble de techniques incluant le mouvement mais aussi la gestion du souffle et différents exercices de concentration.

Une approche de la méditation peut également être proposée.



## Bénéfices

Les pratiquants ressentent rapidement de nombreux bénéfices, notamment :

- **Un mieux être général** : une meilleure gestion des émotions, le relâchement des tensions, une détente globale
- **Une meilleure concentration** : capacité à focaliser son attention, esprit plus calme
- **Des effets sur la santé** : gestion du souffle (réduction du stress et de la fatigue), conscience de son corps accrue, amélioration de la souplesse et de la mobilité.

## Vos cours de hatha yoga

Les élèves sont invités à se focaliser sur l'instant présent et le ressenti durant toute la séance.

Une attention particulière est portée sur la respiration durant toutes les pratiques.

Les cours sont ouverts à tous : les débutants comme les pratiquants confirmés recevront des indications adaptées à leur niveau et à leurs attentes.

De plus, je suis à l'écoute des demandes spécifiques des participants afin d'adapter mes cours.

## Déroulement d'un cours de hatha yoga

Les cours peuvent être très différents d'une fois sur l'autre en fonction des thèmes abordés.

- Des temps de relaxation guidée sont prévus au début et à la fin des séances.
- Des exercices de respiration (pranayama) sont proposés à chaque cours.
- Techniques de concentration et approche de la méditation proposées suivant les demandes du groupe.
- Grande diversité de postures (asanas) statiques ou dynamiques adaptées au niveau des élèves.
- Des temps peuvent être aménagés avant et après le cours afin de répondre aux questions.

## Des cours adaptés à votre entreprise

- Possibilité d'aménager les horaires pour des cours le midi, le soir ou à tout autre moment de la journée.
  - Des cours par groupes de niveaux ou tous niveaux confondus.
  - Une quinzaine d'élèves maximum par cours pour prendre en compte chacun d'eux.
  - Possibilité d'axer le cours sur une pratique spécifique (posture, respiration ou concentration).
  - Durée des cours modulable.
- ▶ N'hésitez pas à me demander un devis personnalisé
  - ▶ A titre d'information, les cours de hatha yoga traditionnel durent 1h15 (temps de pratique)
  - ▶ Possibilité de cours d'1h le midi

## A propos de...

J'ai découvert le yoga en Inde au cours d'un voyage d'un an en Asie. À mon retour, j'ai suivi une formation pour être professeur de hatha yoga.

Diplômée de la fédération française des écoles de yoga (FFEY), j'enseigne dans plusieurs écoles à Lyon et je donne des cours aux entreprises et aux particuliers.

J'écris également pour différents magazines spécialisés de yoga ainsi que pour mon site personnel [www.dharmalyon.com](http://www.dharmalyon.com).



# DharmaLyon

[www.dharmalyon.com](http://www.dharmalyon.com)

Samantha Soreil

Diplômée de la FFEY

[sam@dharmalyon.com](mailto:sam@dharmalyon.com)

06 71 46 88 84

