effica Zen
ateliers de bien-être au travail

HATHA
YOGA



OBJECTIF

Un corps en bonne santé,
une respiration vivifiante,
un mental calme.

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le Hatha Yoga est le yoga le plus ancien et traditionnel.
Il procure un moment de bien-être et de convivialité en entreprise. C'est une parenthèse dans la journée qui permet de se détendre, de prendre du recul, de mieux gérer le stress et de repartir concentré et régénéré pour le reste de la journée.

En pratique

EXPERT

Professeur de Yoga

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de sport avec des tapis / ou salle de réunion (prévoir 2 m² par personne)

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence