



*Corporate* YOGA

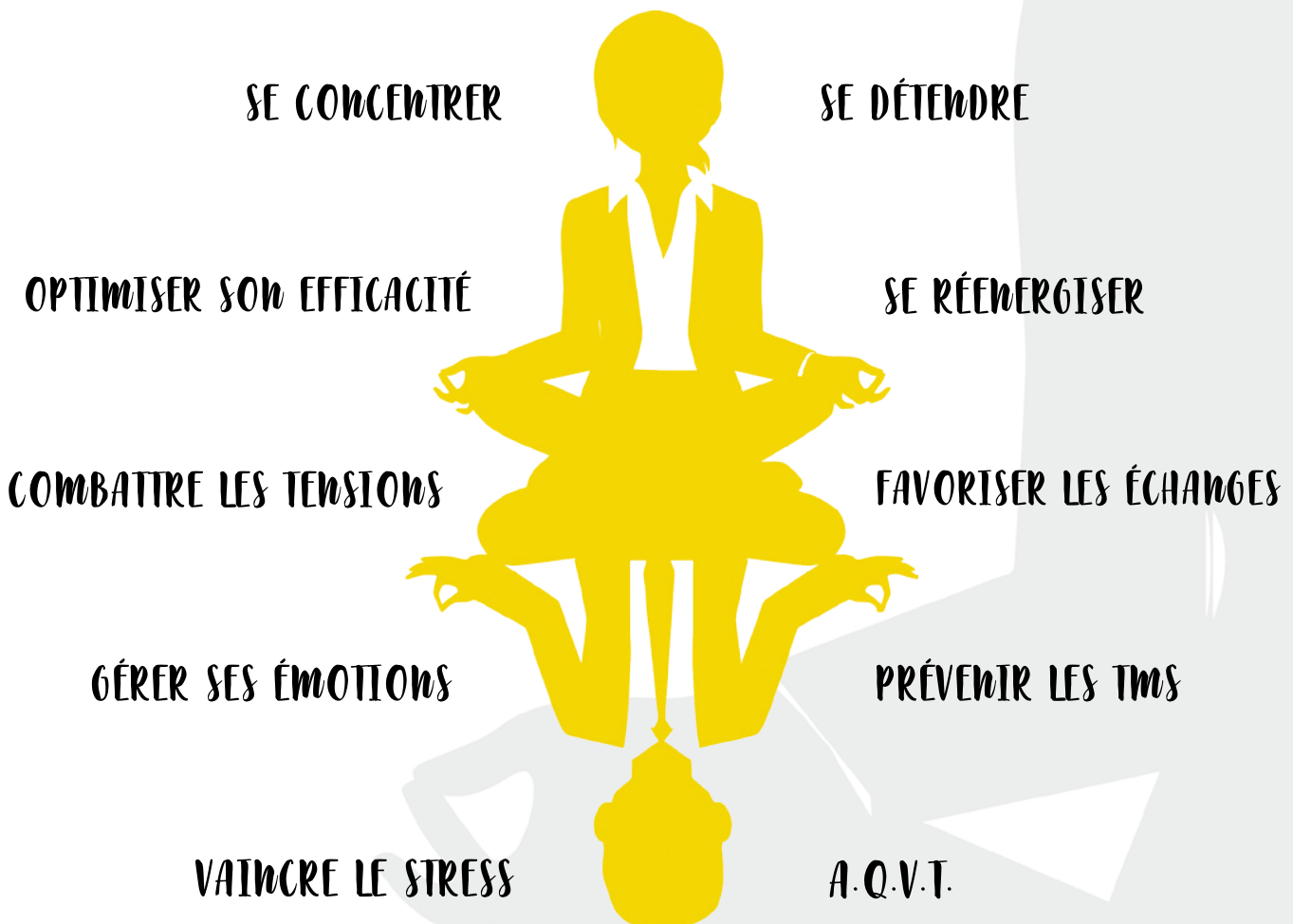
# La Méthode

**Corporate YOGA** a été spécialement conçue pour le monde de l'entreprise. Il regroupe des postures et exercices inspirés du yoga mais repensés pour être réalisés sur le lieu de travail.

**Corporate YOGA** donne à vos collaborateurs des techniques d'étirement, de renforcement musculaire et de respiration afin de les aider à se débarrasser des tensions accumulées par les heures de travail assis devant un écran. Notre sélection de mouvements, faciles à mettre en place et à reproduire luttent contre le stress et redonnent énergie, vitalité.

**Corporate YOGA** se pratique dans une salle de réunion, dans un temps restreint, sans se changer, ni transpirer. Accessible à tous, sans aucune contre-indication majeure.

## Les Bienfaits



# La Pédagogie

**Corporate YOGA** est dispensé par des professeurs de Yoga certifiés. Un book personnalisé **Corporate YOGA** regroupant les principaux exercices est distribué aux participants (option).

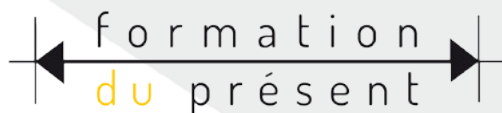


## Les Modalités

**Corporate YOGA** se déroule dans vos locaux en séance d'1h à 1h30 ou séances courtes sur-mesures pour un nombre de participants pouvant aller jusqu'à 30 personnes.

**Corporate YOGA séminaire** est une formule conférence interactive totalement modulable pour vos journées team building et séminaires corporate.

## Contact



88 Av Paul Vaillant Couturier - 94400 Vitry sur Seine  
N° de Siret : 828 790 121 00010 – APE : 7022Z  
[www.formationdupresent.fr](http://www.formationdupresent.fr) - [info@formationdupresent.fr](mailto:info@formationdupresent.fr)

**CONTACTS DEDIÉS :**  
David Nunes : 06 69 47 68 46  
Bruno Cluzel : 06 86 37 71 13