



YogiMood

Cours de yoga en entreprises



Audrey LEGENDRE

 06.42.59.69.37

 www.yogimood.fr

 contact@yogimood.fr

Le bien être de vos collaborateurs,
une priorité...

le yoga

- ◇ Diminue le stress
- ◇ Augmente la concentration
- ◇ Améliore les performances
- ◇ Renforce le sentiment d'accomplissement de soi

Le **yoga vinyasa** ou yoga dynamique, est une pratique qui allie effort **physique et relaxation**. Il vise à apaiser le **mental** et l'état émotionnel des collaborateurs dans leur quotidien.

Le yoga est accessible à tous, homme ou femme, de tout âge.



Formée à l'enseignement du yoga, suivant les standards internationaux. Je suis à même de comprendre les besoins des vos collaborateurs, et propose une offre adaptée, pour répondre à une demande spécifique.

Offres sur mesure

- ◇ 1 heure de yoga par semaine en groupe
- ◇ Séance thématique sur mesure, lors de séminaires ou de réunions
- ◇ Séance de préparation avant une présentation devant un large public

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	Entreprise	M&J Fitness <i>Fabrègues</i>	The Yogi in me <i>Castelnau le lez</i>	Entreprise	Cours Particulier	M&J Fitness <i>Fabrègues</i>
Après-Midi	Entreprise	Entreprise	Cours Particulier	Entreprise	Cours Particulier	Cours Particulier
Soirée	The Yogi in me <i>Montpellier</i>	Fit Family <i>Castelnau le lez</i>		M&J Fitness <i>Fabrègues</i>	Cours Particulier	