

INITIATION AU YOGA

Faites découvrir le bien-être en entreprise à vos collaborateurs.

Format	Durée	Pax	Surface
Libre accès	à partir de 45min	à partir de 6 participants	2m ² / personne

Fiche technique

- Vêtements souples pour les participants
- Temps de montage : minimum 30min
- Temps de démontage : minimum 15min
- Capacité de l'animation : 6 participants au minimum

Staff

- Un coach Yoga professionnel

Le client doit fournir

- Un espace de 2m² / personne

Déroulé (résumé)

- Pour proposer aux participants une expérience complète de bien être, MadCityZen propose une animation dédiée à l'initiation au Yoga.
- Par groupe, les participants sont accueillis par un coach professionnel dans une salle pour découvrir les bienfaits de cette méthode de relaxation.
- Cette animation se décompose généralement par un accueil des participants, un échauffement complet, des mouvements de base pour comprendre le principe du Ashtanga Yoga et enfin un final avec des exercices ludiques.
- L'Ashtanga yoga est la forme de yoga la plus physique et dynamique. La respiration rythme la séance en permettant de lâcher le mental.
- La pratique régulière soulage certains symptômes tels que le mal de dos, les problèmes de digestion, elle atténue le stress, reconnecte le corps et l'esprit, raffermi et assouplit le corp.



Fiche complète en ligne

Fiche complète en ligne
fiches.madcityzen.fr/initiation-au-yoga