

Le kundalini yoga:

Le kundalini yoga, tel qu'enseigné par Yogi Bhajan est un yoga dynamique, qui travaille sur le corps, la respiration et utilise les mantras (chants).

Il s'adresse à tout le monde, quels que soient l'âge, la condition physique, la souplesse. Chacun pratique avec le corps qui lui a été donné, en respectant ses propres limites.

Quelques bienfaits du kundalini yoga :

- Surmonter le stress
- Assouplir et renforcer les muscles
- Apprendre à vous détendre
- Améliorer votre respiration
- Renforcer votre système nerveux
- Stimuler la circulation
- entrer en contact avec le spirituel qui est en nous

Qui sommes-nous?

Wah yanti transmet le kundalini yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan. Nous souhaitons plus particulièrement diffuser cette pratique dans le milieu professionnel pour vous donner les outils pour vivre votre vie professionnelle sereinement.

Wah Yanti (ou Wah Yantee) est un mantra très ancien, écrit en sanskrit par Patanjali. C'est le mantra de l'intuition.

Hélène Morand a exercé le métier de secrétaire pendant dix ans. Le yoga lui a permis de faire face au stress et aux difficultés de la vie professionnelle et c'est tout naturellement qu'elle a décidé de suivre la formation d'enseignant de Kundalini yoga niveau 1 reconnue par la FFKY et KRI pour partager ces bienfaits.

Nous contacter

Hélène Morand (Hari Savitri Kaur)

06 34 98 05 01

harisavitrikaur@gmail.com

www.wahyanti.fr



WAH YANTI

KUNDALINI YOGA

AT WORK

MERIGNAC

Du yoga en entreprise?

L'environnement de travail est source de stress pour un grand nombre de personnes.

La conciliation entre vie professionnelle et vie familiale n'est pas toujours facile et se fait souvent au détriment des activités de détente.

On n'a pas le temps de s'occuper de soi.

En proposant un cours de yoga à vos collaborateurs vous leur permettez de **s'accorder un moment pour eux, sur leur lieu de travail.**

Le yoga s'adresse à tous, femmes, hommes, quels que soient l'âge et la condition physique. Il ne nécessite pas de compétence particulière et agit rapidement.

Un cours d'une heure peut changer votre journée.

Les avantages pour l'entreprise:

- des collaborateurs en meilleure santé → **moins d'absentéisme**
- une **image d'entreprise** à l'écoute des besoins de ses collaborateurs
- une meilleure **cohésion** entre les collaborateurs
- **fidélisation** des collaborateurs et **attractivité** de votre entreprise pour les nouveaux candidats

Les avantages pour les collaborateurs:

Pratique :

- Possibilité de prise en charge par le CE
- Tarif plus avantageux qu'un cours individuel
- Pas de problème d'organisation (déplacement, garde des enfants)

Physique :

- Souplesse
- Meilleure santé

Mental :

- Meilleure concentration
- Créativité
- Relations humaines plus sereines
- Détente
- Gestion du stress

Infos pratiques

Modalités:

Mettre à disposition dans vos locaux une salle chauffée avec environ 3m2 par personne (salle de réunion, salle de pause, grand bureau, ...).
Le cours dure 1h.

Horaires :

- **avant de commencer la journée :**
à partir de 7h30
- à la **pause déjeuner :**
entre 11h30 et 14h30
- à la **fin de la journée :**
à partir de 16h

Ou encore : en journée au cours de vos séminaires, pour faire une pause originale pendant vos réunions, ou apporter une touche innovante à vos événements.

Tarifs :

	Trimestre	Un an
1 cours hebdo. 10 pers./séance	85 €	75 €
2 cours hebdo. 10 pers./séance	80 €	70 €
Pers. supplémentaire	5 €	