

PROGRAMME DE FORMATION 'BIEN-ÊTRE-YOGA EN CONTINU@WORK'



Montréal

Améliorer la qualité de vie au travail

Réduire les troubles musculo-squeletiques

Faire vivre la cohésion d'équipe avec à l'outil

Yoga au travail

Anna Yogita



Expertise d'Anna Rassay

Professeure de yoga, formatrice et naturopathe

Après plus de 10 années d'expérience, DIPLOMES ET CERTIFICATS + formations en inde

J'interviens en entreprises pour offrir des moments de bien-être et une transmission des outils qui leurs serviront au quotidien.



Anna Yogita

Le stress : Premier facteur de mal-être au travail



“Parmi les personnes en emploi, 7,5 % des personnes avaient pris un congé de leur emploi ou de leur entreprise en raison du stress ou pour des raisons liées à la santé mentale au cours des 12 mois”

Statistiques Canada, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/230619/dq230619c-fra.htm>

“Selon une étude concernant la santé mentale au travail 73 % des salariés luttent contre le stress et le burnout en silence.”

<https://culture-rh.com/salaries-stress-burnout-2023/>

Ma mission : Répondre aux besoins des salariés

Search ...



Stress

Sédentarité

Isolement

Manque de motivation, fatigue

Douleurs aux cervicales, épaules

Problèmes de dos, bassin, sciatique

Anna Yogita

Améliorer la qualité de vie au travail & partager en équipe



Anna Yogita

- Réguler son système nerveux (respiration apaisantes, postures calmantes)
- Apprendre à bouger simplement à son poste de travail et chez soi
- Revoir son assise (ergonomie)
- Augmenter sa concentration, sa motivation & sa productivité
- Passer du temps de qualité entre collègues pour renforcer la communication et l'esprit d'équipe

Le programme Yoga@work c'est quoi ?



Pratiques de yoga dans votre entreprise

1 ou 2 fois selon l'option; sur chaise et tapis

Une conférence -1h :

Réduction du stress, règles d'or d'ergonomie, postures santé sur chaises, respirations et automassages

Pratiques en ligne pré-enregistrées

A faire quand on veut, où on veut; format court

2 Formules

Récupération boost

Demi journée bien-être
(3h en matinee, après midi ou samedi)

Idéal pour décompresser après un agenda bien rempli (type après le rush de la rentrée, avant les fêtes...).

Moment de bien-être et apprentissage des techniques spécifiques.

Détente prolongée

1h par mois pendant 3 mois
(1h yoga tapis; 1h yoga sur chaise; 1h conférence)

De quoi avancer pas à pas ensemble et programmer les 3 prochains mois avec sérénité. Un projet bien-être qui se déroule dans le temps.

Notez que ce programme est conçu pour être sur mesure; en fonction de vos besoins et possibilités.

Tarifs du programme

Search ...

A partir de 750\$ et pouvant aller jusqu'à 1000\$ en fonction du nombre de participants.



Ce que ce prix comprend :

- cours de yoga en groupe en présentiel
- conférence expert pour intégrer l'outil yoga au travail : comment réguler son système nerveux, positionnement ergonomique, posture de prévention des risques musculosquelettiques, naturopathie adaptée à la sphère professionnelle
- 5 pratiques de yoga inclusives pour les salariés (15' chaque) - en ligne

Anna Yogita

Les bienfaits et témoignages

Offrir à ces salariés un programme de bien-être clé en main axé sur le bien-être permet de reconnaître leur besoins, d'agir dessus tout en permettant une activité de cohésion sociale entre les salariés.



“Je fais régulièrement appel à Anna pour proposer des cours de Yoga et conférences, aussi bien à distance qu’en physique.

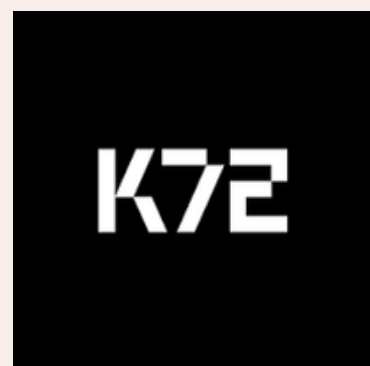
Anna est une professeure de qualité, consciencieuse, passionnée. Elle a l’art de transmettre tout en restant attentive aux besoins exprimés. Et se forme régulièrement pour rester à la pointe. Vous pouvez faire appel à elle, les yeux fermés. Je la recommande vivement”

Stéphane, A.
CEO Whereez

Anna Yogita

Ils m'ont fait confiance et ont adoré

Search ...



Anna Yogita



MERCI

ET À TRÈS VITE

N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'information, je me ferai un plaisir d'échanger avec vous.

Anna Yogita

514 978 91 05

annayogita.yoga@gmail.com



Anna Yogita