

LA PAUSE YOGA EN ENTREPRISE

Le **Hatha Yoga** désigne en sanskrit (langue ancienne et sacrée de l'Inde ancienne) l'union (Yoga) des énergies du corps (Ha) et de l'esprit (Tha), du soleil et de la lune, des énergies yang et yin.

Quels en sont les bienfaits ?

Sur le plan physique :

- Être plus souple dans la vie de tous les jours.
- amélioration des problèmes de dos
- un squelette et des articulations renforcés, tonicité musculaire
- atténue les douleurs chroniques
- Améliore sa posture
- Améliore la respiration, le souffle

Sur le plan mental :

- Davantage de concentration
- Relâche le mental : apprendre à lâcher prise
- amélioration de la mémoire
- un esprit plus clair

Sur le plan émotionnel :

- Réduction du stress et de l'anxiété qu'il soit émotionnel ou physique. : **Une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.**
- Facilite la gestion des émotions
- Meilleure qualité de sommeil

Sur le plan énergétique :

- Le yoga nettoie, équilibre, purifie, renforce le corps physique, mental, émotionnel et spirituel; il permet ainsi une réelle transformation intérieure.

Elles ont pour objectif de **relâcher les tensions** musculo-squelettiques liées au travail (cou, épaules, dos, hanches...) et aident à gérer le stress, améliore la concentration.

Les apprentis yogis acquièrent une meilleure conscience de leur corps et corrigent d'eux même une mauvaise position de travail.

Quand notre mental est calme, on a plus de facilités à prendre les bonnes décisions aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle.

Améliore sa mémoire, sa concentration et sa posture, retrouver un endormissement et un sommeil de qualité, développer ses capacités respiratoires, mieux gérer les tensions et équilibrer son quotidien, bref, atteindre un certain niveau de forme et de bien-être global.

Ne plus avoir mal au dos.

Les maux de dos sont souvent liés à un manque de tonicité au niveau des abdominaux et des muscles du dos, le manque de souplesse dorsale. Les maux de dos peuvent aussi être liés à une raideur de la colonne vertébrale mais aussi des muscles qui s'insèrent au niveau du bassin (ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, fessiers). En faisant du Hatha yoga vous allez réaliser des postures qui vont mobiliser votre colonne vertébrale dans tous les sens ce qui va vous permettre de gagner en souplesse et de ce fait de soulager votre dos. Enfin, les maux de dos peuvent aussi être dû à une mauvaise conscience du corps. En somme, dans notre quotidien on utilise nos jambes pour avancer, parfois nos bras pour saisir des objets mais on sollicite finalement très peu notre dos. Notre dos s'apparente donc à un bloc dont on ne sait distinguer les différentes parties. Or, quand on le sollicite un peu violemment il se peut qu'il se crispe et même qu'il se bloque et déclenche un lumbago ou une sciatique. En faisant du Hatha yoga, vous allez apprendre à distinguer les différentes parties de votre dos et de ce fait prévenir des lumbagos et autres sciatiques.

Le **Yoga Nidra** est **une méthode de relaxation**. Il **ressemble à une méditation guidée, un voyage intérieur**, qui nous emmène vers de nouvelles dimensions de nous-mêmes. Il est souvent appelé le « yoga du sommeil ».

Pratiqué depuis plusieurs millénaires en Inde, le Natha Yoga est un puissant outil de développement personnel. Il atteint le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel.

Une séance dure 45 minutes sur un thème. Le temps d'un voyage. 3/4 d'heure de yoga Nidra équivalent à un cycle de sommeil d'environ **deux heures**.

Il se pratique le plus souvent en position allongée sur le sol en « Savasana ». Le professeur guide l'élève vers des exercices de méditation et de relaxation qui se font mentalement. Un niveau proche de l'état hypnogogique. Le but est de rester conscient (mais je vous pardonnerai si vous vous endormez) et surtout immobile pour favoriser la concentration. Au cours de l'exercice, l'esprit s'enfonce peu à peu dans un état de semi-éveil. Et on en ressort en pleine forme. Véridique !

Quels sont les bienfaits ?

1/ Améliore considérablement la qualité du sommeil.

Le yoga Nidra amène celui qui le pratique dans un état de relaxation profond, ce qui permet ensuite de se détendre plus facilement au moment du coucher. Pour les personnes ayant des troubles pour s'endormir le soir, la solution est sûrement cette forme de méditation.

Le manque de sommeil peut mener à des symptômes tels que la dépression, la prise/perte de poids ainsi que certaines maladies chroniques. Rien de bon n'arrive suite à un mauvais sommeil ! Oubliez l'adage « je dormirais quand je serais mort » ! Votre corps a besoin de recharger ses batteries pour se préparer à une nouvelle journée ! Dès lors que vous manquez de sommeil, votre système immunitaire se trouve affaibli. Lorsqu'on sait qu'une séance de trente minutes de Yoga Nidra équivaut à un cycle de sommeil de deux heures, on n'hésite plus!

2/ Pacifie du mental : pensée plus structurée, moins de pensées parasites ou négatives.

3/ Meilleure gestion du stress et des émotions.

Les exercices de méditation - et plus particulièrement ceux qui dirigent l'esprit vers la conscience du corps et la conscience du souffle - permettent de se connecter à soi-même. En amenant l'attention sur ces points là, on laisse de côté les petits tracas du quotidien.

4/ Lâcher prise, aide à passer une période difficile.

Lorsque nous sommes éveillés, nous cherchons constamment à nous positionner dans un état de contrôle. Nous prenons des décisions, nous faisons parfois des efforts. Dès qu'un événement incontrôlable survient, l'impatience et, parfois, la colère s'installent. Au cours de la séance de yoga Nidra, nous ne cherchons plus à contrôler ce qu'il se passe : nous nous laissons guider par la voix du professeur. Nous sommes entraînés dans un demi-sommeil, en paix avec nous même. Pour quelques instants, nous ne cherchons plus à tout contrôler: nous nous laissons aller, nous lâchons prise.

5/ Se Régénérer, moins fatigué.

On se régénère. En quelque sorte « on se répare »

Personnellement, j'ai remarqué que je travaillais beaucoup mieux après une séance de yoga Nidra !

6/ Nourrit la créativité.

7/ Permet de libérer des mémoires.

Mme CARCOUET Angélica
9, la barre
44390 SAFFRE



VILLAG'YM
SIRET : 791 272 495 00015
Tel : 06 27 04 38 88

Site : Villag'ym
angelica.carcouet@outlook.fr

Vous êtes dirigeant, aux RH ou au CE et vous souhaitez proposer à vos employés un moment de Bien-être ? Vous êtes plusieurs collaborateurs motivés pour vous accorder un vrai moment Détente au sein de votre entreprise ?

❖ UNE OFFRE SIMPLE

- ✓ Des cours de yoga et méditation accessibles à tous.
- ✓ Tenue de ville adaptée.
- ✓ Un planning flexible.

❖ UNE OFFRE DE QUALITE

- ✓ Cours réguliers ou événements autour du yoga et de la méditation.
- ✓ Professeur diplômé de l'école Française de Yoga.

❖ UN OBJECTIF VISÉ

- ✓ Améliorer le bien-être et la santé des collaborateurs
- ✓ Améliorer l'esprit d'équipe en offrant un moment de partage et détente sur le lieu de travail
- ✓ Prévenir l'absentéisme au travail
- ✓ Enrayer les risques psycho-sociaux
- ✓ Lutter contre les troubles musculo-squelettiques
- ✓ Apprendre à se relaxer et gérer son stress
- ✓ Développer son potentiel et sa confiance en soi
- ✓ Développer sa concentration et sa mémoire

❖ UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

- ✓ Choix de la prestation : Yoga Nidra ou/et Hatha yoga
- ✓ Contenu personnalisé à votre entreprise
- ✓ Accessible aux futures mamans et personnes à mobilité réduite
- ✓ Écoute des besoins de chaque participant.
- ✓ Durée variable suivant le temps disposé pour les employés ; de 30 min à 1h