



Cours de Yoga en Entreprise



Optimisez le bien-être et la performance de vos équipes !

Un levier stratégique pour la Qualité de Vie au Travail (QVT).

Santé physique Prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et réduction des douleurs liées à la posture assise.

Santé mentale Gestion du stress, amélioration de la concentration et de la clarté mentale.

Cohésion Renforcement de l'esprit d'équipe hors cadre hiérarchique.

Attractivité Valorisation de la marque employeur.

LE YOGA AU SERVICE DE VOTRE ENTREPRISE

Une solution flexible & clé en main

Nous adaptons la pratique à vos contraintes professionnelles.

Pas besoin d'être souple ou initié. Nos séances sont inclusives et accessibles à tous, hommes et femmes.

Où ? Dans vos locaux (salle de réunion, espace détente) ou en extérieur.

Quand ? Pause déjeuner (45 min à 1h) ou en fin de journée pour évacuer la pression.

Format : Yoga dynamique et doux pour redonner de l'énergie ou Yoga sur chaise pour une pratique sans changer de tenue.

Laura Preston, créatrice de L'Aura Yoga Aube. Mon parcours de formation internationale, certifié par Le Centre International Sivananda de Yoga Vedanta d'Orléans et Aura Wellness Center aux États-Unis, m'a permis d'acquérir une expertise solide que j'ai complétée par des spécialisations en Yoga Nidra & Prénatal.



06.17.79.66.71



[laura_yoga_aube](#)



laura.yoga.aube@gmail.com