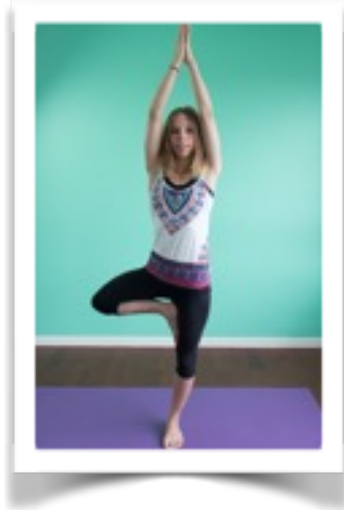


Communiqué de presse, septembre 2016

Soulager le stress professionnel et prévenir les risques psychosociaux grâce au Yoga



En octobre dernier, selon le baromètre du climat social et de la qualité de vie au travail, CEGOS, 61% des personnes interrogées confirment que le stress au travail fait partie de leur quotidien.

Il est de surcroît bien plus présent chez les cadres et managers que chez les salariés non cadres.

Face à cette quasi-omniprésence du stress professionnel et aux risques qui lui sont associés (Burn Out, harcèlement...), le Yoga est un allié de choix dont l'efficacité a largement été prouvée

Comment le Yoga peut-il aider les salariés à soulager leur stress et à mieux vivre leur travail au quotidien ?

Le Yoga est une discipline qui vise à réunir le corps et l'esprit.

En bougeant le corps dans les postures, **il se relaxe et s'assouplit. Et l'esprit lui aussi, devient plus détendu et plus souple** par rapport aux défis de la vie, grands ou petits.

Les postures de Yoga permettent d'**améliorer la force, l'équilibre, la concentration. Elles donnent ou redonnent aussi confiance en soi.**

Les valeurs clés du Yoga sont **le lâcher-prise, la bienveillance, la gratitude, la non-violence**. Ce sont des valeurs très précieuses également dans le monde de l'entreprise pour **garder l'Humain au coeur de nos préoccupations** et **fournir à chacun un environnement de travail stimulant et agréable.**

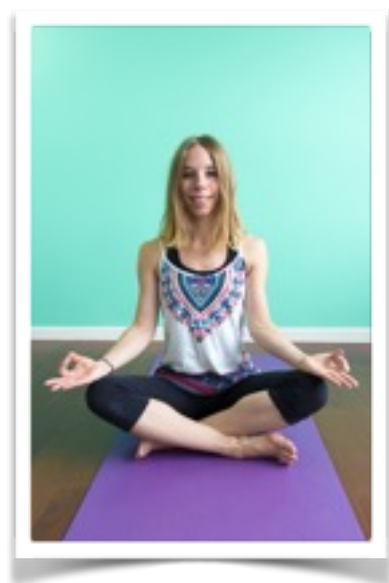
Les salariés qui pratiquent le Yoga sur leur lieu de travail ou en dehors **sont plus sereins, ont plus de clarté au quotidien, ont moins de douleurs, par exemple dans le dos. Ils sont également plus enthousiastes face à la vie et plus créatifs !**

Ils communiquent mieux avec leurs collègues, avec plus d'empathie et l'ambiance de travail s'en trouve nettement améliorée !

Les salariés pratiquant le Yoga renforcent aussi leur système immunitaire et tombent moins souvent le malade, pour le plus grand bonheur des entreprises qui les emploient !

Le Yoga est, à tous points de vue, **un outil d'épanouissement exceptionnel et une pratique régulière peut complètement transformer une vie !**

Qui est Claudia Martin ?



Diplômée de l'école Samyak Yoga à Dharamsala en Inde, de la formation de Gérard Arnaud, pionnier du Yoga à Paris et enfin de l'Institut du Docteur Bernadette de Gasquet à Paris, Claudia Martin enseigne le Yoga et blogue sur le sujet depuis 2014.

Elle est à votre disposition pour vos sujets sur le thème du Yoga pour soulager le stress au travail ou si vous voulez tester cette pratique.



YogaPassion

« Vivez en toute sérénité »

Pratiquer le Yoga à Paris cette année, en entreprise ou à titre personnel pendant son temps libre

Informations pratiques :

Cours collectifs de Yoga dynamique du lundi au vendredi (8 cours par semaine)

Adresse : 7 rue des 5 Diamants (métro Place d'Italie, Paris 13ème)

Des ateliers Yoga sont également proposés un dimanche matin par mois

<http://www.yogapassion.fr>

<https://facebook.com/yogapassion.fr>

2ème blog Yoga francophone en matière de référencement web

40 000 visites par mois

Contact presse :

Claudia Martin

yogapassionfr@gmail.com

07 70 19 37 27