



Yoga et Bien-Être

Offre Entreprise



www.graines-de-melisse.fr

06 33 97 93 64 - pauline@graines-de-melisse.fr

Yoga et Animations Bien-Être en Entreprise

Pratique, Ludique et 100% Détente !

Vos salariés manquent sûrement de temps pour prendre soin d'eux, proposez-leur cette opportunité sur leur lieu de travail !

Pourquoi améliorer le quotidien des salariés ?

En leur permettant de prendre un moment pour eux, vos collaborateurs seront plus épanouis et heureux. L'ambiance générale sera plus agréable et propice à une meilleure productivité et un sens de l'engagement plus fort.

Yoga Doux

Yoga Pré-Natal (dès le 1^{er} trimestre)

Happy Yogi

Atelier sur la Nutrition Naturelle

Atelier sur l'Alimentation de Bébé

Atelier Parentalité

Qui ?

Pauline Dumay, trentenaire, entrepreneuse, ex-salariée d'une agence web et maman.

J'ai travaillé presque 10 ans en entreprise. Avant de quitter le salariat, j'étais responsable de toutes la partie commerciale, des RH, la comptabilité clients et fournisseurs et les achats.

J'ai commencé à me former en étant salariée puis j'ai décidé de faire le pari fou de entrepreneuriat !!

Références clients :

- ▽ Net'Wash – Agence d'E-Réputation
- ▽ Ludothèque de Meximieux
- ▽ le CLAS de la Mairie de Meximieux
- ▽ MJC de Montluel et d'Ambérieu-en-Bugey
- ▽ Ecole maternelle Sainte Blandine de Meximieux
- ▽ Ecole primaire Saint Jean de Bosco de Meximieux
- ▽ Association Sein Vulbas

Mes formations :

- ▽ Restaurative Yoga (2019)
- ▽ Consultante RMTI (Rythmic Movement Training International) (2018/2019) : Formation sur les réflexes archaïques
- ▽ Yoga Bébé / Berceau les Ptits Lu (2018)
- ▽ Yoga pré et post Natal à l'Institut du Dr de Gasquet (2018)
- ▽ CAP Petite Enfance (2018)
- ▽ Yoga Enfants avec Kat Eratostene de l'école des Natha Yogi (2017)
- ▽ Ateliers Faber et Mazlish à l'association Ambérieu Alternatives (2017)
- ▽ Éducateur de santé Naturopathe à l'école Aesculape (2014/2015)
- ▽ Conseiller en hygiène de Vie à l'école Aesculape (2013/2014)
- ▽ Massages bien-être à l'institut Euronature (2012)
- ▽ Réflexologie plantaire à l'institut Euronature (2012)
- ▽ BTS Négociation Relation Client (2008/2010)

Quoi ?

Yoga Doux

Vos collaborateurs jonglent entre leur vie pro et perso, ils doivent gérer plusieurs priorités en même temps et si vous les aidez à se poser pour être dans l'instant présent ?!

Idéal pour débiter, se renforcer en douceur, lâcher le mental et se détendre.

Au programme :

Respiration
Postures tenues plusieurs minutes
Relaxation guidée
Auto-Massage

Durée : 1h15

Nombre de participants : max 12

Yoga Pré-Natal

La grossesse est une période de gros changements physiques et psychologiques et si vous aidez vos collaboratrices à mieux vivre cette période ?!

Adapté à la grossesse pour soulager les tensions, faire de la place pour bébé, se renforcer en douceur et se détendre.

Au programme :

Respiration
Postures tenues plusieurs minutes
Relaxation guidée
Gestion des efforts

Durée : 1h15

Nombre de participants : max 12

Les Animations

Happy Yogi

Vous cherchez une animation pour réduire le stress au travail, diminuer les tensions du quotidien, aider à positiver, augmenter l'estime de vos collaborateurs, améliorer la cohésion d'équipe et renforcer les liens ?

Happy Yogi répond parfaitement à ces critères !

Ici, on retrouve son âme d'enfant, on ri et on s'amuse en pratiquant un yoga ludique. Le rire influe sur le bien-être général : physique et psychologie.

Au programme :

Jeux autour des postures
Expressions corporelles
Jeux avec la respiration
Relaxation guidée

Durée : 1h

Nombre de participants : 10 à 24

Nutrition

Une mauvaise alimentation entraîne fatigue, problème de santé et tout ce qui en découle. Aidez vos collaborateurs à devenir responsable de leur alimentation et à prendre du recul face aux multiples injonctions et modes.

2 thèmes :

Les bases de la Nutrition Naturelle
L'Alimentation de Bébé (de la diversification à 2 ans environ)

Au programme :

Informations
Mise en situation
Temps d'échange
Remise d'un livret

Durée : 2h

Nombre de participants : 5 à 12

Les Animations

Parentalité

Beaucoup de vos collaborateurs sont futurs parents ou parents, en leur proposant du soutien à la parentalité, vous leur montrez que vous les considérez dans leur globalité et surtout vous les aidez à mieux appréhender ce rôle de parent.

Parentalité dite bienveillante ou positive et dans le respect de tous ! La parentalité bienveillante ne doit pas se faire au détriment des parents ! Pour que les enfants soient bien, ils ont surtout besoin de parent bien eux-mêmes.

Au programme :

Information
Jeux de rôle
Echange
Soutien

Durée : 2h

Nombre de participants : 6 à 12

Un autre Besoin ?

Vous souhaitez proposer autre chose à vos collaborateur, contactez-moi pour que l'on puisse trouver ensemble l'animation qu'il vous faut !

06 33 97 93 64 ou pauline@graines-de-melisse.fr

Témoignages :

« Du Yoga pré natal qui fait du bien au corps et soulage la "lourdeur" du ventre. Ça n'est pas que de la relaxation, mais ça montre qu'on peut quand même s'occuper de soi avec 10 kilos de plus que d'habitude ! Hâte de tester le post natal après l'accouchement, et de tester le yoga parent enfant quand mon corps sera plus disponible. Hâte également du stage yoga enfant pour mon grand bébé de 3,5 ans prévu en janvier. Bref, 2019 s'annonce intense avec Pauline !! » *Claire*

« Mon fils a déjà participé à 3 séances et il en était ravi, ce fut pour lui un vrai moment de bien être, en lien avec son corps, où il a pu canaliser son énergie ! Pauline est vraiment douce et bienveillante! Une prochaine expérience nous attend le yoga en famille !!! » *Laetitia*

« Une personne très à l'écoute, souriante, agréable, qui prend soin de chaque personne dans son cours !! Un yoga prénatal qui m'a bien préparé et surtout soulagé mes douleurs au dos , le top ! Je recommande à 200% et les yeux fermés ! » *Aurore*

« J'ai testé le cours de yoga parent/enfant avec mon fils de 9 ans. Nous avons passé un vrai bon moment ensemble et avec les autres duo parents/enfants. Je recommande ! » *Magalie*

« Stage Yoga pour enfant ludique et très apprécié par nos filles!!! » *Aurélié*

« Très sympa, Pauline laisse s'exprimer (verbalement et physiquement) les enfants avec des petits jeux très sympa tout en étant dans l'esprit Yoga. Un petit recentrage à la fin ! Vraiment agréable ! » *Estelle*

« Cours super ! mes 2 filles sont fans ! » *Sylvia*