



Yoga & Relaxation en Entreprise

Un temps pour se ressourcer

Le Yoga

Le yoga est une pratique de bien-être qui répond à de nombreux maux de la vie quotidienne et professionnelle. On apprend à revenir au moment présent, à se détacher du mental et à gérer ses émotions. Le Yoga s'adresse et s'adapte à tous, peu importe son niveau ou son âge. Dès la première séance les effets positifs se font ressentir.

Comment se déroule une séance de Yoga ?

La séance débute par un centrage, où l'on prend conscience de sa respiration et de son corps. Elle se poursuit par des exercices de respiration, un échauffement, l'enchaînement des postures accompagnées d'une respiration consciente et un temps de relaxation guidée.

Les Bienfaits du Yoga

Les bénéfices du yoga et de la relaxation sont nombreux. On retrouve principalement :

- Une réduction du stress et de la fatigue
- L'amélioration de la concentration et de la mémoire
- Une meilleure souplesse et mobilité
- Un état de bien-être général avec l'apaisement du mental et des émotions.





CARA YOGA

Sur Mesure



Séance de Yoga Doux & Relaxation

Il s'agit d'une pratique douce et équilibrante avec des postures accessibles à tous, des techniques de gestion du souffle et se termine par un temps de relaxation guidée.

Le mouvement à travers les postures permet de prendre conscience du moment présent. On se connecte à son corps et aux sensations et on se détache peu à peu du mental.

La respiration permet de mieux gérer nos émotions et d'améliorer la circulation, favorise la concentration et la mémoire et nous aide à trouver un centre.

La relaxation permet le lâcher-prise et l'assimilation profonde des bienfaits et expériences positives.

Je propose des cours sur mesure en fonction de vos envies et vos besoins, adaptés au niveau de chacun.

Séance de Hatha Vinyasa

Le Hatha Vinyasa est une pratique un peu plus tonifiante mais qui apporte les mêmes bienfaits. Les postures s'enchaînent de manière fluide au rythme de la respiration. Une phase de relaxation guidée conclue la séance pour assimiler tous les bénéfices.

Les différentes variations proposées permettent aux personnes de tous niveaux de se sentir à l'aise sur le tapis.

Mais aussi yoga sur chaise, yoga prénatal, initiation à la méditation.



A propos de Cara Yoga



Diplômée Yoga Alliance

Hatha Vinyasa Yoga

Diplômée Yoga Alliance International

Yoga Transformationnel

Certification Méthode De Gasquet

Yoga pré et post-natal

L'enseignante, Careen Castejon

Le Yoga m'accompagne depuis 15 ans déjà et m'aide chaque jour dans les tous les aspects de la vie. C'est en découvrant ses richesses et sa philosophie que j'ai eu envie de me former et transmettre ses bienfaits aux autres. Je suis aujourd'hui enseignante certifiée en Hatha Vinyasa, yoga transformationnel et yoga pré et post natal.

Après de longues années assise derrière un bureau face à un écran, je connais les douleurs et tensions que peuvent engendrer le stress ou certaines habitudes posturales. A travers mes cours, je suis heureuse aujourd'hui de pouvoir soulager ces maux et aider chacun à retrouver son équilibre. Le yoga est un "outil" de bien-être que l'on intègre dans sa vie de tous les jours, mais c'est aussi un chemin vers la connaissance de soi et des autres.

J'accompagne mes élèves dans la bienveillance, en m'adaptant à chacun, en fonction des besoins et objectifs. L'essentiel est de se sentir bien. Alors vous êtes sur le bon chemin.



Précautions sanitaires Covid-19

Les pratiques de bien-être sont plus que jamais essentielles pour faire face à la situation sanitaire actuelle. Le yoga est idéal pour renforcer le système immunitaire et soulager l'anxiété et le stress.



Désinfection du matériel avant et après les séances



Groupe de 10 personnes maximum



Déroulement des cours avec respect des distances



Utilisation obligatoire du gel avant et après

Contact



CARA YOGA

Careen Castejon
Professeure Certifiée de Yoga

**Possibilité de louer la salle de
cours à Lunel (max. 10 pers.)**

105 place des Martyrs de la Résistance
34400 LUNEL

06 16 91 36 93
www.carayoga.fr

