



ZEN et connecté en (télé)travail

Une approche sur mesure pour répondre à vos objectifs managériaux

Offrez à vos collaborateurs un espace et un temps pour détendre le corps et l'esprit, prendre du recul

Améliorer la cohésion d'équipe, l'ambiance de travail, favoriser la prise de décision et la concentration en développant un esprit clair

Pour une meilleure performance globale de votre structure, quel que soit votre secteur d'activité



Contactez-moi pour bâtir ensemble votre parcours « bien-être »

Après une carrière de cadre en management de dispositifs publics, je suis aujourd'hui experte en accompagnement des personnes dans la gestion du stress. Maintenir son « capital énergétique » me semble essentiel pour rester efficace, épanoui, et déployer tout son potentiel, notamment dans sa vie professionnelle.

La problématique du télétravail vient rajouter une source de stress supplémentaire dans un contexte très anxiogène. Prendre soin de soi est une nécessité pour rester épanoui, performant, et révéler ses plus hautes qualités. Aussi, la connaissance de soi améliore la connaissance des autres, favorisant alors la qualité de ses relations professionnelles.

Formée en Inde et en France, je suis devenue, avec les années de pratique et d'enseignement, experte en yoga et en techniques énergétiques (reiki, lythothérapie, ...). Mes outils sont accessibles, simples et puissants !

Les outils du yoga

Mes techniques rassemblent des exercices de respiration, des mouvements corporels, et des phases de relaxation/méditation / visualisation. Elles agissent directement sur la gestion des émotions, le relâchement des tensions musculaires, l'équilibre du système nerveux et l'apaisement de l'esprit. Un sentiment de bien-être général se développe, permettant d'améliorer la clarté de l'esprit et la prise de décision.

La pédagogie utilisée favorise l'autonomie des personnes pour comprendre, reconnaître et anticiper les réactions dysfonctionnantes au stress et remobiliser les rituels « feel good » adaptés à chaque situation.

Un accompagnement sur-mesure pour accompagner votre équipe, en fonction de vos besoins :

Formation à la journée (6h) ou demie-journée (3h) / Séance courte (30/45/60 mn) / Séances ponctuelles ou régulières / Sur chaise ou sur tapis.

Lea Etchegoyhen

lea@yogalaia.com

yogalaia.com

06 62 80 22 79

Enseignante ENPY