

Ateliers  
**YOGA & OSTÉOPATHIE**  
en entreprise



## NOTRE CONCEPT INNOVANT



Notre **concept** allie les connaissances **ostéopathiques** avec la pratique du **yoga** pour des **ateliers uniques**, fondés sur une **méthode nouvelle** au service du bien-être, de la santé et de la qualité de vie mentale au travail.

Créer des **ateliers** sur mesure

S'adapter aux **profils de vos salariés**

Faire prendre **conscience des tensions**

Donner les clés pour **préserver sa santé**

Des méthodes concrètes pour apprendre à vous **rééquilibrer**, vous **régénérer** et vous **ressourcer**, de manière autonome, avec **douceur et bienveillance**.

## TMS, CHARGE MENTALE, ... DES RÉPERCUSSIONS EN ENTREPRISE



+



→



+



Mauvaises positions et stress sont le quotidien des salariés et dirigeants. A terme, ces éléments peuvent **ternir la qualité de vie au travail** et aboutir à l'apparition des **douleurs et tensions**, entraînant des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Parallèlement, les nouvelles formes d'organisation et de management ainsi que les nouvelles technologies qui accompagnent la tertiarisation croissante des emplois, renforcent la **charge mentale** au travail, avec des répercussions sur la **santé physique et mentale** (burn-out, dépression, etc.).

→

### CONSÉQUENCES DES TMS POUR LES ENTREPRISES

COÛT moyen  
d'un TMS  
(soins + indemnités)  
**> 21 000 €\***



PERTE  
**10 millions**  
de journées de travail\*

→

### « CHARGE MENTALE AU TRAVAIL » DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'ensemble des opérations mentales effectuées par un travailleur lors de son activité professionnelle génèrent une **contrainte psychique de charge mentale**, cumulative tout au long de la vie professionnelle. En effet, les **contraintes de temps**, la **quantité** et la **complexité de travail** font nettement partie de cette charge mentale, mais ces facteurs évidents sont loin d'être les seuls. La qualité des **interactions avec les personnes au travail**, les **éventuels conflits**, ainsi que la **qualité de l'ambiance physique ou organisationnelles** participent à celle-ci.\*\*

\*[www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/statistiques.html](http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/statistiques.html)

\*\*[http://www.official-prevention.com/protections-collectives-organisation-ergonomie/psychologie-du-travail/detail\\_dossier\\_CHSCT.php?rub=38&ssrub=163&dossier=463](http://www.official-prevention.com/protections-collectives-organisation-ergonomie/psychologie-du-travail/detail_dossier_CHSCT.php?rub=38&ssrub=163&dossier=463)

# DES ATELIERS AU SERVICE DE LA SANTE ET DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Nos ateliers ont été pensés pour apporter à vos employés une **multitudes de bienfaits physiques et psychiques**.



Améliorer sa **concentration**

**Prévenir** l'apparition des **douleurs**

Gérer ses **ressources mentales**

Prendre conscience de sa **respiration et se détendre**

Améliorer ses capacités d'**écoute, de soi et des autres**

Gagner en **souplesse et tonicité**

Gagner en **confiance**

Améliorer la qualité de son **sommeil**



## YOGA\*\*\* ET OSTÉOPATHIE EN QUELQUES CHIFFRES

**300 millions**  
de personnes  
pratiquent le yoga  
dans le monde.



**73%** le pratiquent pour  
**gérer le stress**

**80%** le font pour  
**l'exercice physique**

Comparé à ceux qui ne pratiquent pas le  
YOGA, les Yogis ont

**-87%** de risque  
d'avoir une **maladie chronique**

**-30%** de risque d'avoir  
une **maladie infectieuse**

**-27%** de **taux d'absentéisme**

**20 millions** de français  
consultent un **ostéopathe**



### QU'EST CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Le bien-être est un état plus englobant que la santé au travail, prenant en considération la personne dans son ensemble.

Il se traduit par un sentiment, une sensation d'épanouissement, de confort et de satisfaction générale, tant pour le corps que l'esprit.



## L'IMAGE DE VOTRE ENTREPRISE VALORISÉE

Proposer des ateliers **YOGA & OSTÉOPATHIE** en entreprise, c'est donner de l'importance au **bien-être de vos salariés**.

Donner l'image d'une **entreprise humaine**

**Fidéliser** vos collaborateurs

**Vous démarquer** en phase de recrutement

Diffuser un **climat de travail positif**



Salariés

Fiers et  
reconnaissants



Plus  
concentrés

**PERFORMANCE ET  
COHÉSION DE VOS ÉQUIPES  
RENFORCÉES**



Ces ateliers peuvent être dispensés dans le cadre d'**événements professionnels**, de **formations** (gestion des risques psycho-sociaux, prévention des troubles musculo squelettiques), **séminaires**, **Team Building**, etc. Notre intervention peut également s'inscrire dans une dynamique de **Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE)**.

# PRESTATIONS PROPOSÉES



## THÉMATIQUES

Gestion des **émotions**

Les clés de l'**équilibre** et du **bien-être**

Gestion du **stress**



## DÉROULEMENT DES ATELIERS

Les ateliers sont organisés pour **10 personnes au sein de votre établissement** et durent **1h30**. Ils se dérouleront dans une **salle de réunion** ou un **bureau**. Il faut compter environ 30 m<sup>2</sup> pour 10 personnes.



## TENUE ET MATÉRIEL

Une **tenue confortable** laissant libre les élèves de leurs mouvements et pieds nus. Certains élèves pratiquent même le Yoga Détente en tenues de bureau.

Chaque participant disposera d'un **tapis de yoga** ; quelques supports seront également bienvenus : cales / sangles permettant d'ajuster les postures aux capacités de chacun.



## TARIFS

**1 atelier** : 500€ TTC

**1/2 journée (2 ateliers)** : 1000€ TTC

**Forfait semestriel 1 atelier / mois** : devis sur demande

**Forfait semestriel 1/2 journée / mois** : devis sur demande

Le matériel est inclus pour toutes nos prestations.



## 2 HISTOIRES, UNE UNION

*Nous pratiquons l'une et l'autre avec l'intention véritable de transmettre les clés à nos élèves et nos patients afin qu'ils se sentent mieux, et ce, dans le respect du corps de chacun.*

*Il nous est apparu très vite évident que nos pratiques étaient complémentaires et s'alimentaient l'une l'autre.*

*C'est ainsi que notre concept « Y.O.U. » est né :*

*unir nos connaissances et savoir-faire, et les transmettre lors d'ateliers uniques.*

*Ces ateliers ont été initiés auprès de particuliers qui nous ont fortement incitées à développer cette nouvelle approche. Nous nous adressons en parallèle aux entreprises pour mettre à profit nos compétences,*

*au service du bien-être de leurs ressources humaines, pour la santé de l'entreprise.*



**ANSAR HAOUAT**

Ostéopathe DO



**CAROLINE DENIS**

Professeur de yoga

J'ai suivi une formation de 5 ans à l'école IPEO à Pantin et je me suis installée en cabinet à MurMur BLOC.

Toujours dans l'optique de l'amélioration de la qualité des soins, j'ai continué à me former tout au long de mon parcours professionnel. Certifiée en Posturologie Clinique du Collègue International de l'Etude de la Statique, l'abord postural est un élément prépondérant dans ma démarche diagnostique.

J'ai également suivi le DU de prise en charge de la pluridisciplinarité de la douleur en milieu périnatal à la Faculté de Médecin Paris VII.

De plus, la place de la nutrition est primordiale dans la prise en charge du patient et c'est pour cela que j'ai suivi plusieurs formations en micro-nutrition avec le Laboratoire Lescuyer.

Enfin, j'ai l'honneur d'avoir reçu la mention LABEL QUALITE à Pantin.

Je pratique le YOGA depuis 20 ans et j'ai suivi en 2004-2005 la formation de professeur auprès de Gérard Arnaud (reconnue par la Fédération Française de Yoga et Yoga Alliance USA). J'applique aussi les précieux enseignements d'« Anatomie pour le mouvement » dispensés par Blandine Calais Germain.

Passionnée, j'expérimente des approches et techniques différentes qui m'inspirent pour concevoir des cours accessibles à tous, à la fois source de détente, énergisants et respectueux de la structure du corps.

J'ai également une connaissance du monde de l'entreprise, ayant travaillé 15 années pour le compte des collectivités territoriales en tant que chef de projet aménagement et développement économique, avant de créer ma structure Connecting YOGA, pour se connecter utilement et différemment (cours de yoga en entreprises et pour particuliers).



@yoga.osteopathie@gmail.com



06.18.47.88.38



06.82.30.93.32



www.ansar-haouat.mondocteur.fr



www.connecting-yoga.com

“ Un GRAND MERCI pour cet atelier et bravo pour ce nouveau concept.  
Votre duo fonctionne bien et ça se ressent. ”

“ ...  
J'ai tellement lâché prise que j'ai perdu toute notion du temps ”