



FORMATION Yoga sur chaise EN ENTREPRISE

Bien-être • Équilibre • Performance



Une pratique douce, accessible et facile à mettre en place pour améliorer le bien-être au travail, réduire le stress et renforcer la vitalité de vos équipes.



Réduit le stress



Améliore la concentration



Booste l'énergie



Favorise la cohésion



UNE FORMATION COMPLÈTE ET CONCRÈTE

Conçue pour vous permettre d'intégrer facilement le yoga sur chaise dans votre entreprise, cette formation vous enseigne des postures de Yoga et des exercices de Sophrologie, véritables alliés pour apaiser le mental, relâcher les tensions et renforcer l'équilibre au quotidien.

Des outils simples, sécurisants et immédiatement applicables pour accompagner vos collaborateurs vers plus de bien-être et d'efficacité.



LES BIENFAITS EN MILIEU PROFESSIONNEL

- ✓ Réduction du stress et des tensions
- ✓ Amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- ✓ Diminution des douleurs liées à la sédentarité
- ✓ Augmentation de l'énergie et de la vitalité
- ✓ Meilleure qualité de sommeil
- ✓ Renforcement de la cohésion et du climat de travail positif



Quelques minutes suffisent pour se recentrer, se détendre et être plus



ATTESTATION DE PARTICIPATION



À l'issue de la formation, vous obtenez une attestation nominative.



Aussi, je vous demande d'animer au moins un atelier de Yoga sur chaise et de me faire un compte-rendu détaillé de cet ou ces ateliers si vous avez pu en animer plus d'un. Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts / les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

LE PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation détaillée et générale de la formation, Présentation de la formation Yoga sur chaise en entreprise
- Définition du Yoga et de la Sophrologie
- Postures détaillées et illustrées ainsi que les scripts du Scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos
*27 postures / exercices dans le milieu professionnel
- Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance
- Présentation des exercices de respiration et cohérence cardiaque : PDF et vidéos

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



PDF illustrés clairs et pratiques



Vidéos pour vous guider



Téléchargeables à tout moment

TARIF

129€

FORMATION COMPLÈTE



Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.



Une fois inscrit, vous recevrez le dossier de formation à télécharger par mail.



Possibilité de paiement en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier s'effectuera une fois la totalité réglée).



La formation peut être prise en charge par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.



MODALITÉS PRATIQUES



Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 JOURS pour ouvrir le lien que vous recevrez.



Offrez à votre entreprise un outil simple, humain et efficace pour des équipes plus sereines, motivées et performantes.





FORMATION Yoga sur chaise

Des repères concrets et des outils
pour proposer des séances adaptées,
sécurisées et bienveillantes.



UNE PRATIQUE ACCESSIBLE, DOUCE ET BIENVEILLANTE



Accessible
à tous



Sécurisée et
adaptée



Bien-être du
corps et de
l'esprit



Simple à
mettre en
place



POURQUOI LE YOGA SUR CHAISE EST-IL INTÉRESSANT ?

1

Une pratique accessible à tous

Le yoga sur chaise ne nécessite pas de s'allonger au sol, ni d'avoir une grande souplesse ou une tenue particulière. La chaise devient un support stable qui aide à réaliser les mouvements en douceur.



Enfants



Adultes en milieu
professionnel



Personnes
âgées



Personnes ayant des
douleurs ou des limitations
physiques / d'équilibre

La chaise sécurise la posture et facilite l'apprentissage.

2

Une amélioration du bien-être physique

Même en position assise, le yoga agit sur le corps :



Mobilisation douce
des articulations



Diminution des tensions
(dos, épaules, nuque)



Amélioration
de la posture



Stimulation de
la circulation



Étirement
des muscles



Apaisement des émotions :
calme, sérénité...

Les mouvements restent simples et progressifs, ce qui évite la fatigue ou les contraintes physiques.

3

Une réduction du stress

Le yoga sur chaise intègre des exercices de respiration et de relaxation qui permettent de calmer le système nerveux.

Les bénéfices sont souvent :

✓ Diminution du stress

✓ Sentiment de détente rapide

✓ Meilleure gestion des émotions

✓ Amélioration de la concentration

C'est pourquoi cette pratique est très utilisée dans les entreprises et dans les écoles.

4

Une pratique facile à mettre en place

Le yoga sur chaise demande très peu de matériel : une simple chaise suffit.

Il peut être proposé :

- dans une salle de classe
- dans un bureau
- dans une salle d'activité
- dans un établissement pour seniors

Séances courtes
(5 à 20 minutes)
et faciles à intégrer
dans le quotidien.

5

Un outil inclusif

Le yoga sur chaise permet à chacun de pratiquer à son rythme et selon ses capacités. Il favorise la participation de personnes qui n'oseraient pas essayer le yoga traditionnel.

Cette approche met l'accent sur :



L'écoute
du corps



La bienveillance
envers soi



Le plaisir du
mouvement

POURQUOI INTÉGRER LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

Tout comme le Yoga sur chaise, la sophrologie est une méthode simple et inclusive. Elle n'a aucune exigence concernant la condition physique et se pratique en grande partie sur chaise.

Elle peut être proposée à différents publics :



Enfants et adolescents :
calme, concentration et gestion
des émotions



Adultes en milieu professionnel :
réduction du stress et meilleure qualité
de présence au travail



Seniors : détente, mobilité douce
et bien-être global

Cette accessibilité en fait un outil particulièrement intéressant dans les écoles, les entreprises, les associations et les structures accueillant des personnes âgées.

LES PRINCIPES DE LA PRATIQUE

Une séance de sophrologie repose sur plusieurs éléments essentiels :



La respiration consciente
Apaiser le système nerveux, améliorer
l'oxygénation et installer progressivement
un état de détente.



La détente corporelle
Mouvements doux et relâchements musculaires
pour libérer les tensions (dos, épaules,
nuque, visage...).



La présence à soi
Porter attention aux sensations du corps et
à l'instant présent. Écoute intérieure favorisant
le calme et la reconnexion à soi.



La visualisation positive
Images mentales guidées pour renforcer les
ressources personnelles, encourager la confiance
et favoriser un état de bien-être.

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR CHAISE

Pratiquée régulièrement, la sophrologie sur chaise peut apporter de nombreux bénéfices :

- ✓ Réduction du stress et des tensions nerveuses
- ✓ Amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- ✓ Meilleure gestion des émotions
- ✓ Détente musculaire et relâchement du corps
- ✓ Amélioration de la respiration
- ✓ Sensation de calme et de récupération

Dans le cadre professionnel, elle permet de créer des pauses régénérantes qui favorisent l'attention et la qualité du travail. Chez les seniors, elle contribue à maintenir une relation positive avec le corps et le mouvement.



UNE INVITATION À LA DÉTENTE ET À LA PRÉSENCE

La sophrologie offre un moment de pause dans le rythme souvent intense du quotidien. Elle invite chacun à ralentir, à respirer et à se reconnecter à ses sensations.



Accessible, douce et profondément bénéfique, elle constitue un outil précieux pour accompagner le bien-être, la concentration et l'équilibre émotionnel quel que soit l'âge ou le contexte de pratique.



LE PROGRAMME DE LA FORMATION



1 Présentation détaillée et générale de la formation



2 Présentation de la formation Yoga sur chaise seniors



3 Définition du Yoga et de la Sophrologie



4 Postures détaillées et illustrées ainsi que les scripts du Scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos
→ 23 postures/exercices pour seniors



5 Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance



6 Présentation des exercices de respiration et cohérence cardiaque : PDF et vidéos



TARIF

129€



PAIEMENT



En ligne sur mon site internet



Par virement



Par chèque

MODALITÉS PRATIQUES



Après l'achat en ligne,
vous disposez de

30 JOURS

pour ouvrir le lien
que vous recevrez.

ATTESTATION ET ENGAGEMENT



À l'issue de la formation, vous recevrez une
attestation de participation nominative.

Il vous sera demandé d'animer au moins un atelier de Yoga sur chaise et de me transmettre un compte-rendu détaillé. Un compte-rendu de votre cursus vous sera également demandé : motivations, ressentis, points forts / points faibles, questions...

Une formation complète, des outils concrets et des pratiques guidées
pour accompagner les seniors vers plus de bien-être, de mobilité et de joie de vivre au quotidien.



LES BIENFAITS DU *Yoga sur chaise* EN ENTREPRISE

Une pratique simple, accessible et efficace
pour des équipes plus sereines et performantes



Le yoga sur chaise s'intègre facilement dans la journée de travail et apporte des bienfaits immédiats pour le corps, le mental et l'ambiance au sein de l'entreprise.



Accessible à tous



Peu de temps nécessaire



Bien-être durable

1 RÉDUIT LE STRESS ET LES TENSIONS



- Aide à relâcher les tensions physiques et mentales
- Favorise un état de calme et de sérénité

2 AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LA CLARTÉ MENTALE



- Stimule l'attention et la mémoire
- Aide à mieux gérer la charge mentale

3 SOULAGE LES DOULEURS LIÉES À LA SÉDENTARITÉ



- Détend le dos, les épaules, la nuque et les poignets
- Améliore la posture au quotidien

4 BOOSTE L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ



- Réduit la fatigue physique et mentale
- Apporte un regain d'énergie durable

5 FAVORISE LA RESPIRATION ET L'OXYGÉNATION



- Améliore la qualité de la respiration
- Favorise l'oxygénation du corps et du cerveau

6 RENFORCE LA COHÉSION ET LA BIENVEILLANCE



- Crée des moments de partage positif
- Améliore l'ambiance et l'esprit d'équipe

7 AUGMENTE LA PRODUCTIVITÉ ET LA PERFORMANCE



- Améliore la motivation et l'efficacité
- Contribue à un meilleur engagement au travail

8 S'ADAPTE À TOUS LES ENVIRONNEMENTS



- Pratique possible dans tous les espaces de travail
- Séances courtes et faciles à intégrer dans la journée

Quelques minutes pour soi, des bénéfices pour tous !



CORPS DÉTENDU



ESPRIT APAISÉ



ÉQUIPE MOTIVÉE



ENTREPRISE PERFORMANTE

Le yoga sur chaise, un investissement simple pour le bien-être de vos équipes et la réussite de votre entreprise.



Bien-être • Prévention • Équilibre • Performance



Des formations concrètes... pour animer en toute confiance!

UNE ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de chaque formation, je vous délivre une attestation de participation à **votre nom**.

Elle certifie que vous avez suivi la formation et acquis les **connaissances et compétences** nécessaires pour animer des séances, individuelles ou collectives.



DES FORMATIONS POUR PASSER À L'ACTION

Mes formations mêlent **théorie et pratique** avec un gros accent mis sur la **pédagogie** et la **transmission ludique et pratico-pratique** des **connaissances et compétences**.

★ **Enseignante pour l'Éducation nationale**, je mets toute mon expérience pédagogique au service de formations claires, vivantes et directement applicables.



Animer des séances individuelles ou collectives



Accompagner enfants, ados, parents ou adultes avec confiance



Adapter les séances selon les besoins et les âges



Mettre en place des pratiques concrètes et utiles au quotidien



UN DOMAINE NON RÉGLEMENTÉ : UNE LIBERTÉ ENCADRÉE

La sophrologie, le yoga, la méditation, l'art thérapie... font partie des domaines non réglementés. Cela signifie qu'il n'existe pas de diplôme d'État obligatoire pour les pratiquer ou les enseigner. Malheureusement, cela ouvre aussi la porte à des dérives et à des pratiques parfois non sérieuses.

C'est pourquoi mes formations sont à la fois sérieuses, éthiques et responsables, pour vous transmettre des connaissances et compétence solides et vous permettre de pratiquer en toute légitimité.



Votre formatrice : **FORMATRICE**

Je suis Adeline Camus, sophrologue, professeur de yoga et art-thérapeute.

Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse, et enseignante.



Vous avez la passion, je vous donne les clés!



À vous maintenant de faire vivre ces outils, de les adapter à votre personnalité et de semer du bien-être autour de vous!



Vous formez, vous inspirez, vous transmettez... pour que vous puissiez à votre tour faire la différence.

