

Oshadi Yoga Bien-être en Entreprise



Votre partenaire bien-être *pour une vie équilibrée*



Bienvenue chez Oshadi Yoga, une entreprise dédiée à votre bien-être. Je m'engage à fournir des séances de Yoga centrées sur le bien-être pour aider à atteindre un équilibre harmonieux entre vie personnelle et professionnelle de vos salarié.e.s.





Ma mission

J'ai fondé Oshadi Yoga avec une mission claire : aider mes élèves à se connecter à leur bien-être de manière inclusive et bienveillante.

Le domaine du bien-être en entreprise m'est primordial. J'aime créer une bulle paisible où vos salarié.e.s se sentent à l'aise pour trouver une zone de confort afin de lâcher prise.



Bien-être en Entreprise

Le Yoga améliore les conditions de travail afin de favoriser un environnement plus sain et en enrichissant notre rapport à soi et aux autres :

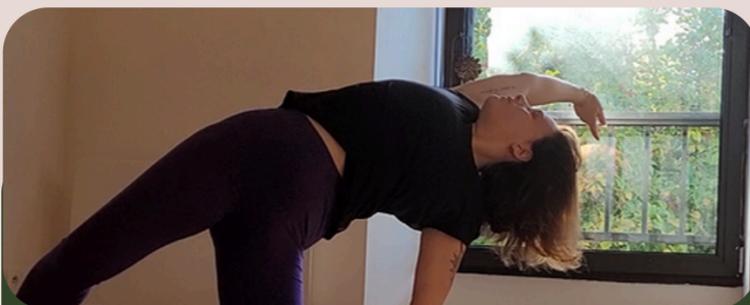
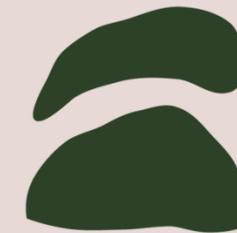


- 1 Créer un temps pour soi afin de lâcher prise et améliorer son équilibre vie professionnelle et personnelle.
- 2 Apprendre à connaître ses limites et ses besoins.
- 3 Pratiquer des exercices respiratoires et de méditation favorise une clarté d'esprit.
- 4 Renforcer et étirer son corps pour améliorer la posture et réduire la tension accumulée.
- 5 Corriger les mauvaises postures au travail et développer une meilleure ergonomie corporelle.





Oshadi et ses cours



Hatha Yoga

La qualité des alignements, des sensations apportent douceur et conscience. Le Hatha Yoga permettra à vos salarié.e.s de se découvrir en travaillant sur leur estime de soi.

Accessible
à toutes et tous.



Yin Yoga

Cette pratique repose sur 4 piliers essentiels : le lâcher prise, le relâchement musculaire, la tenue longue des postures, ainsi que l'écoute de ses limites physiques, mentales, émotionnelles.

Accessible
à toutes et tous.



Vinyasa Yoga

Cette discipline prépare le corps aux postures à venir avec bienveillance et intelligence biomécanique. C'est un flow qui se veut profondément connecté aux mouvements et à la respiration.

Niveau de pratique :
intermédiaires.

Tarifification



Cours Hatha Yoga

Tarif de groupe : 90€

- *Durée d'1h à 1h15*
- *Session possible sur l'année en adéquation à votre organisation.*
- *Création des cours selon les besoins.*
- *Régularité une fois par semaine pour voir l'évolution.*



Atelier Yoga

Tarif de groupe : 120€

- *Proposition d'atelier en one shot : Hatha, Yin, Vinyasa*
- *Session de 1h15 à 2h en fonction de votre organisation.*
- *Possibilité de créer plusieurs sessions une fois par mois selon vos envies.*



OSHADI
yoga

Les retours clients



“Très bonne expérience du yoga avec Marie. C'est une personne bienveillante, qui prend le temps de bien expliquer les postures et elle s'adapte au niveau de chacun de ses élèves. J'ai beaucoup apprécié ma séance. J'en suis ressortie sereine, apaisée et détendue. À refaire, merci Marie !”

Katell, cours collectif chez Popote et Papote à Saint Thurial



“Depuis quelques temps, je pratique le yoga quotidiennement grâce à Marie. J'en tire énormément de bénéfices : du bien-être, une meilleure mobilité et plus de souplesse. Mes épaules et mes cervicales me font moins souffrir. Je me passe de séances d'ostéopathie et je n'ai quasiment plus besoin d'antidouleur ! Je revis, mille merci !”

Sophie, Ecole Marcel Pagnol





Pour me contacter

Adresse : 4 La Piardais, 35380 Plelan-le-Grand

Téléphone : 0661235859

Email : contact@oshadiyoga.com

Site web : oshadiyoga.fr

Réseaux sociaux :

- Facebook : Oshadi Yoga
- Instagram : @oshadiyoga

Contactez-moi afin de commencer votre voyage vers un mieux-être avec Oshadi Yoga !





A très bientôt !
OSHADI
yoga