

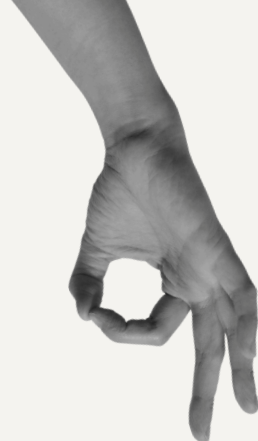
YOGA EN ENTREPRISE

Bien en soi, bien ensemble.



ANA
YOGA 

POURQUOI DU YOGA ?



Le yoga en entreprise est une invitation à prendre soin de ses collaborateurs et de son environnement professionnel.

Cette offre, dédiée spécifiquement pour l'entreprise, utilise les outils du yoga: mouvement, respiration et pleine conscience pour une véritable pause régénérante qui favorise le bien être de chacun au travail.

Le yoga constitue un levier concret de prévention et d'amélioration de la **Qualité de Vie au Travail (QVT)**.

En prenant soin de leurs salariés, l'entreprise valorise une image de **management responsable, humain et engagé**.

LES BIENFAITS



MOUVEMENT

Mettre le corps en mouvement permet de limiter les tensions physiques, de soulager les douleurs liées à une posture assise prolongée et de mieux gérer le stress.

BIEN ÊTRE

Environnement professionnel apaisé et cohésion entre collaborateurs.

RESPIRATION

Des exercices de respiration guidés pour réduire le stress, apaiser le mental et retrouver l'énergie.

PLEINE CONSCIENCE

Le yoga favorise la pleine conscience, améliore la concentration et soutient une meilleure gestion du temps et des priorités en entreprise.



TARIFS À LA CARTE



ABONNEMENTS (sur site)

Cours dans l'entreprise + prêt de matériel par intervenante

Durée du cours: 45 min / 1 heure

Nombre maximum de participants par cours : 12 personnes

Abonnement au choix :

SÉANCE DÉCOUVERTE

70 €

FORFAIT MENSUEL
1 séance/semaine

250€

FORFAIT ANNUEL
1 séance/semaine de sept à juillet

180€/mois

PACK BIEN-ÊTRE

12 SÉANCES DE YOGA
+ 1 ATELIER DE YOGA/ SOPHROLOGIE

735€

TARIFS EN STUDIO



ABONNEMENT STUDIO

Un abonnement de yoga en accès libre, au sein du Studio Luma, permettant aux salarié.es de choisir librement leur temps de yoga, en fonction de leurs disponibilités.

FORFAIT ANNUEL / PERSONNE
Cours illimités

40€/ MOIS

CARTE 10 COURS / PERSONNE
valable 6 mois

120€

Tarifs applicables par personne pour l'année 2025/2026.

Infos lieu et horaires

Studio Luma - Ana Yoga
39 Rue Sainte Catherine - Saint Esprit
64100 Bayonne

Pour toutes demandes spécifiques, merci de me contacter directement par mail à contact@anayoga.fr ou au **06.88.01.80.40**

TARIFS COLLÈGUES



Bien en soi, bien ensemble.

Et si votre pause déjeuner devenait un moment de bien-être ?

Proposez à vos collègues de former un collectif pour faire du yoga sur votre lieu de travail :

- Tous niveaux
- Zéro déplacement
- Petit groupe
- Détente garantie

COURS À L'UNITÉ

15€ / PERSONNE

CARTE 10 COURS

12€ / PERSONNE

Minimum 4 personnes - Matériel fourni

QUI SUIS-JE ?

ANA YOGA



Convaincue que le yoga est un outil puissant pour cultiver l'équilibre physique et mental, je m'engage à accompagner mes élèves vers un mieux être par une meilleure connaissance d'eux-mêmes, à travers la respiration, le mouvement et la pleine conscience.

Mon approche allie douceur et rigueur, pour favoriser la relaxation, la concentration et l'épanouissement au quotidien.

Formations

200h certificat de yoga vinyasa
Ashtanga - Green International
India Yoga School

50h Yin yoga - Punky Yoga
School - Anais Varnier

50h yoga prénatal/ postnatal -
De Gasquet Institut

20h yoga postural et moderne -
Awakening Yoga Academy

CQPF AGEE accompagnement
sport loisir - Formation avec la
fédération française de sport
pour tous



Studio Luma - Création
d'un studio de yoga à
Bayonne.

Association Marta -

Cette association a pour
objectif de promouvoir la
santé physique et
mentale par le
mouvement

Expériences

- Professeur de yoga en studio sur Bayonne depuis 2021
- Professeur à l'Université de Pau et des Pays de l'Adour auprès des étudiants et du personnel
- Professeur à l'Association Forme et Bien être



06 88 01 80 40

www.anayoga.fr

contact@anayoga.fr

Planning, horaires et ateliers - lien QR code



Studio Luma - Ana Yoga
39 Rue Sainte Catherine - Saint Esprit
64100 Bayonne