

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 collaborateur.rices 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 régénérative 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 ses collaborateur.rices, 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.

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.

BIEN ÊTRE

Environnement professionnel apaisé et cohésion entre collaborateur.ice.s.



TARIFS À LA CARTE



Forfaits

Cours dans l'entreprise + prêt de matériel par intervenante

Durée du cours: 45 min ou 1 heure

Nombre maximum de participants par cours : 12 personnes

Abonnement au choix :

SÉANCE DÉCOUVERTE

85 €

FORFAIT 6 MOIS
1 séance/semaine

300€/mois

FORFAIT ANNUEL
1 séance/semaine

260€/mois

Un devis peut être établie pour toute demande autre.

PACK BIEN-ÊTRE

12 SÉANCES DE YOGA
+ 1 ATELIER DE YOGA/ SOPHROLOGIE

735€

TARIFS EN STUDIO



FORFAITS 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**

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

CQP ALS 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