



YOGA EN ENTREPRISE

Prévention des RPS & Qualité de Vie au Travail

Les entreprises sont aujourd'hui confrontées à des enjeux humains qui impactent l'engagement, la santé et la performance durable des équipes.

UNE APPROCHE DE YOGA ADAPTÉE AU MONDE PROFESSIONNEL

J'accompagne les entreprises grâce au yoga en entreprise, comme outil concret de prévention des RPS et d'amélioration de la qualité de vie au travail. Les séances sont accessibles à toutes et tous, sans prérequis physique, et conçues pour s'intégrer facilement dans le quotidien professionnel.

Mon approche s'appuie sur le corps, la respiration, le mouvement, et des outils issus des sciences du comportement et de l'accompagnement du changement pour favoriser des effets durables..

LES FORMATS PROPOSÉS

- Séances de yoga en entreprise (présentiel ou distanciel – dans une logique de régularité)
- Ateliers QVT / gestion du stress et de la charge mentale
- Programmes sur mesure, adaptés aux besoins de la structure

POUR QUI ?

- Équipes soumises à une forte pression mentale
- Structures souhaitant agir en amont, dans une logique de prévention
- Personnes confrontées à une charge émotionnelle et organisationnelle élevée



Ancienne professionnelle du monde de l'entreprise, je comprends ses contraintes, ses enjeux et ses réalités opérationnelles.

Mon objectif : offrir des espaces de respiration utiles, mesurables et réellement intégrables dans le quotidien professionnel.

Chaque intervention fait l'objet d'un échange préalable afin de répondre aux besoins de l'entreprise.

✉ **Contact : Mélanie Lemanczyk - Intervenante en yoga en entreprise**
Email : contact@my-yoga-alchimie.com