



Diplômée de la Yoga Alliance, Carole Bertrand pratique le yoga depuis plus de 20 ans. Elle enseigne sa passion à des élèves débutants ou confirmés. «J'adore me renouveler et offrir à mes élèves des séquences variées et adaptées à leurs besoins».

## QUOI ?

Le yoga est une pratique qui associe les postures à la respiration, dans le but de faire « cesser les fluctuations du mental », autrement dit de ramener l'esprit dans le corps, dans l'instant présent. Cette discipline agit sur le physique et le mental afin de créer l'harmonie en soi.

Lors d'un team building d'une journée dédiée au bien-être au travail, d'un séminaire ou d'une réunion, Carole vous propose une séance autour du yoga et de la méditation. Celle-ci s'intégrera parfaitement aux différents temps forts de votre journée. Avant une réunion, entre deux conférences, le matin, à midi ou en fin de journée, le moment idéal sera celui qui vous convient !

**La règle essentielle : respecter son corps, doser ses efforts et s'arrêter au moindre signe de gêne ou de douleur. On oublie l'esprit de compétition avec soi-même ou les autres.**

## POURQUOI ?

- Fortifier et assouplir le corps.
- Diminuer le stress du quotidien.
- Renforcer le système immunitaire.
- S'initier à la méditation et à la prise de conscience de son corps.
- Améliorer l'efficacité au travail et la productivité.
- Créer et consolider des liens au sein de l'équipe.

## POUR QUI ?


La pratique du yoga est accessible à TOUS et à TOUS les âges. Et, contrairement aux idées reçues, la souplesse n'est pas nécessaire!

## COMMENT ?

La pratique du yoga s'articule autour de plusieurs axes:

- **L'assouplissement**, par le biais de postures corporelles, les muscles du corps vont s'étirer et acquérir une meilleure souplesse.
- **Le renforcement musculaire**. Le yoga renforce tous les muscles du corps en douceur, même ceux qui sont habituellement peu sollicités.
- **Libérer les tensions**. Grâce aux étirements et à la relaxation, le yoga permet de se détendre.
- **Une prise de conscience de son corps**. De manière globale, le yoga favorise une meilleure posture du corps, par le renforcement des muscles et l'apprentissage des postures d'alignement.
- **Mieux respirer**. Le yoga nous apprend à respirer en pleine conscience, ce qui permet de mieux oxygéner le sang et de gagner en vitalité.

## CONTACT :

- **Carole Bertrand** : 0473 76 46 42
- [carole.bertrand@skynet.be](mailto:carole.bertrand@skynet.be)
-  [@carolebertrand](https://www.instagram.com/carolebertrand)

## OÙ ?



- 1 Sur le **ROOFTOP** (par beau temps) – Jusqu'à 40 personnes
- 2 Dans la **LOGE ROYALE** – Jusqu'à 15 personnes
- 3 Dans la **TRIBUNE COUVERTE** – Jusqu'à 20 personnes



PHYSIQUE



TECHNIQUE



EXTÉRIEUR



CRÉATIF



CONNAISSANCE



DURÉE :

2 H

# YOGA - CAROLE BERTRAND

**DURÉE** 2 heures

**DESCRIPTION PRESTATION** Introduction de la discipline (aspect bénéfique pour la santé physique et mentale) et présentation de la séquence.

Pratique du yoga:  
- méditation  
- travail sur la respiration  
- renforcement musculaire  
- étirement et relaxation

**NIVEAU** Accessible à tous, quel que soit le niveau sportif.

**MATÉRIEL FOURNI** Tapis, bloc et sangles pour les étirements.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** Minimum 5 personnes - maximum 20 personnes.

**MONITEURS** 1 moniteur pour 20 pers, possibilité d'avoir un cours en français où anglais.

**DÉTAILS PRATIQUES** Fiche de renseignement faisant office de réservation officielle

1 semaine avant : Préciser le nombre de participants et la ventilation homme/femme.

Le jour j : Porter une tenue confortable en adéquation avec l'activité, possibilité d'utiliser des vestiaires si nécessaire avant et après.

**PRIX** | Prix par personne HTVA

Initiation au yoga 65 €

Initiation au yoga + 1 kit tapis/bloc/sangle offert aux participants 105 €

DROHME