

• GINKGO •

yoga studio

YOGA ET MÉDITATION EN ENTREPRISE
POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

GINKGO-YOGASTUDIO.COM

GINGKO YOGA STUDIO

Crée en mars 2021, à Lyon 6e, Ginkgo Yoga studio et concept store est un centre dédié à l'enseignement et à la pratique du Yoga et de la méditation. Comme un cocon en plein coeur de la ville, Ginkgo est un studio à taille humaine, un endroit relaxant où prendre une pause dans nos quotidiens bien trop remplis.

L'équipe d'enseignants, à la fois technique et bienveillante, vous permet de mettre en place une routine bien être quelque soit votre niveau, sur place ou directement en entreprise.

Trouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle, révéler son potentiel et découvrir ses infinies capacités grâce au Yoga est la véritable mission de l'équipe Ginkgo



NOTRE HISTOIRE

« Jeune maman très active, débordée par le travail et les obligations, j'ai compris qu'il était essentiel à mon bien-être de m'accorder du temps. Après 8 années en tant que manager à l'export dans le secteur du luxe et fraîchement diplômée professeure de Yoga, le confinement m'a donné la force et l'envie nécessaire à me surpasser et me lancer dans l'entrepreneuriat.

Je voulais créer un concept qui puisse allier mes valeurs personnelles au Yoga, souhaitant rendre cette pratique accessible aux workaholics qui comme moi, ne s'accordent pas assez de temps pour leur bien-être et ont du mal à lâcher prise. Un projet engagé et engageant loin des clichés avec une team qui provienne du terrain, car il est bien connu, qui mieux qu'un workaholic peut proposer des exercices ciblés pour les actifs débordés ? »

Perrine Allexant,
Fondatrice.

NOS ACTIVITÉS

Ginkgo est un lieu pensé autour du Yoga, de la méditation et du bien-être à Lyon 6 pour se former, prendre une pause et pratiquer.



Cours collectifs de Yoga et méditation



Formation certifiante professeur(e) de Yoga (Ashtanga et Vinyasa)



Interventions en entreprise, séminaire et team building



Boutique 100% éco-responsable du Yoga



Soins énergétiques



NOS OUTILS DE PRÉVENTION POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

LE SAVIEZ-VOUS ?

+ DE 2 MILLIONS DE SALARIÉS EN BURN-OUT SÉVÈRE EN FRANCE, SOIT 3 FOIS PLUS QU'EN MAI 2020

CRÉNEAUX RÉCURRENTS, AVEC DES COURS HEBDOMADAIRES OU MENSUELS

Le mal de dos concerne 4 actifs sur 5 ce qui représente chaque année 12,2 millions de jours de travail soit 1 milliard d'€ aux entreprises.



YOGA TRADITIONNEL

Une pratique d'enchaînements fluides de postures séquencées de manière à gagner en masse musculaire, souplesse, équilibre et concentration, le tout dans une conscience du corps et de l'esprit.



YOGA SUR CHAISE

Une pratique adaptée et accessible, en tenue de tous les jours, adéquat pour travailler sa mobilité et faire une pause sans effort physique poussé. Efficace pour lutter contre les effets de la sédentarité, améliore la concentration et la posture.



MEDITATION

Une pratique basée sur la détente du mental pour un lâcher prise totale. Ce cours permet de lutter contre le stress et invite à prendre du recul sur des situations à grands enjeux professionnels.

À PARTIR DE 120€ HT / HEURE | *Adapté aux débutants*

FORMATS POSSIBLES

 INTERVENTION EN ENTREPRISE

 WORKSHOP ET COURS EN VISIO
(Via Teams/Zoom)

 AU STUDIO GINKGO À LYON 6E
capacité 12 personnes *(avec matériel mis à dispo)*



[Pour en savoir plus sur le Yoga sur chaise cliquez ici](#)

INTERVENTIONS LORS DE VOS SEMINAIRES ET TEAM BUILDING

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE COÛT SOCIAL DU STRESS AU TRAVAIL EST ÉVALUÉ ENTRE 1,9 ET 3 MILLIARDS D'EUROS POUR LES ENTREPRISES.

NOUS CONSTRUISONS AVEC VOUS ET EN FONCTION DE VOS BESOINS DES ATELIERS :

INTERVENTION TYPE EN SÉMINAIRE D'ENTREPRISE :

- ⌚ 9:30 - 10:30 :
Atelier sur la sensibilisation à la préservation d'un dos en bonne santé : comprendre ce qui se passe dans le corps d'un point de vue anatomique, les risques liés à une mauvaise posture ou un manque de mobilité, les bons réflexes à adopter, les erreurs à éviter.
- ⌚ 10:45 - 11:30 :
Mise en pratique par des postures sur chaise, des respirations anti stress et une introduction à la méditation pour le retour au calme
- ⌚ 11:30-12:00 :
Échange libre et questions-réponses

À PARTIR DE 39€ HT PAR PERSONNE | Dès 5 personnes sans limite de nombre

Inclus :

- Livret de prise de note
- Résumé de l'intervention avec les «key take away»
- Séquences de Yoga sur chaise à reproduire au bureau ou chez soi

37 % des salariés se disent très fatigués et déclarent avoir ressenti :

- des tensions musculaires (29 %),
- des troubles du sommeil (25 %),
- de l'anxiété (25 %)



Ces interventions sont 100% digitalisables pour des séminaires en ligne



THEMATIQUES DES INTERVENTIONS SEMINAIRE ET TEAM BUILDING

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE COÛT MOYEN ANNUEL DE L'ABSENTÉISME AU TRAVAIL EST ESTIMÉ À 25 MILLIARDS D'EURO

NOUS CONSTRUISONS NOS INTERVENTIONS AUTOUR DE VOS CHALLENGES :

Les salariés interrogés pensent que ces activités auraient le plus d'impact sur l'amélioration du bien-être:

- ateliers sur la gestion du stress (48.2%),
- ateliers sur l'amélioration du sommeil (41.1 %),
- Méditation (41.1%),



GÉRER SON STRESS LORS DE PIC D'ACTIVITÉ IMPORTANT ou de moments clés (signature d'un contrat, animation de réunions importantes) par la posture, la respiration et la méditation comme un instant ressourçant et régénérateur.

PRENDRE DU RECULET LÂCHER PRISE DANS LES SITUATIONS DE CONFLIT EN ENTREPRISE grâce à la méditation, la pleine conscience et la philosophie du Yoga.

PRÉSERVER UN DOS EN BONNE SANTÉ avec des notions d'anatomie accessible, une sensibilisation aux risques de la posture assise et des exercices à reproduire au bureau ou en télétravail.

TEAM BUILDING : YOGA DUO Une activité dynamique et singulière à proposer à vos collaborateurs. Ce cours de Yoga atypique encouragera vos équipes à se soutenir mutuellement, sentre-aider et renforcer la cohésion au sein de l'entreprise. L'intention est de développer la confiance en l'autre et de mieux interpréter la communication non verbal, le tout dans une ambiance sereine et décontractée.



NOS INTERVENANTES



PERRINE ALLEXANT

- Professeure de Yoga
- 8 ans manager commerciale dans l'horlogerie joaillerie
- Fondatrice de Ginkgo Yoga Studio
- Master en stratégie d'entreprise



CÉLINE CHIECO

- Professeure de Yoga & accompagnatrice en méditation
- 6 ans commerciale dans l'industrie pharmaceutique
- Praticienne en sonothérapie
- Master en psychologie clinique



MARINE LIROLA


- Ostéopathe D.O. depuis 10 ans
- Spécialisée en posturologie
- Professeure de Yoga


Nos enseignantes interagissent quotidiennement en milieu professionnel auprès d'une clientèle d'actifs. Elles sont diplômées d'une formation de minimum 200h de Yoga.


GERER SON STRESS LORS DE PICS D'ACTIVITÉ IMPORTANTS


Signature d'un contrat, animation de réunions importantes, accroissement du rythme de travail, cet atelier permet à vos collaborateurs de gérer leur stress, leur niveau d'énergie et réduire la fatigue instantanément.


A l'aide des outils fondamentaux du Yoga, de la méditation et de la respiration, ils se retrouveront ressourcés, ressentiront un regain d'énergie et de calme intérieur grâce à un instant régénérateur.

 Durée : 2h00

 A partir de 8 personnes.

 Possible en Anglais

 Zones : Rhône-Alpes, Paris, Genève

 Formats :

- Interventions en entreprise,
- Ateliers en séminaire,
- Webinaires

Grille tarifaire : prix HT

| | Lyon | Paris/Genève |
|----|----------|--------------|
| 15 | 79€/pers | 109€/pers |
| 40 | 59€/pers | 79€/pers |
| 80 | 39€/pers | 59€/pers |

Déroulé type de l'activité

1 - Qu'est ce que le stress et comment le contrôler ? (30 min)

- Le système nerveux
- Explication scientifique des conséquences du stress sur le corps
- Les respirations anti-stress à pratiquer en autonomie

2- Les conséquences physiques du stress et comment les prévenir ? (30 min)

- Les maux communs : torticolis, lumbago, insomnies, problèmes digestifs
- La prévention par le mouvement : les postures de Yoga sur chaise à reproduire au bureau

Pause (15min)

3 - Comment faire une vraie pause grâce à la méditation (1h) :

- Comment la méditation agit-elle sur le stress
- Les techniques de méditation autonomes

Temps de question réponse (15min)



PRENDRE DU RECUL ET LACHER PRISE DANS LES SITUATIONS DE CONFLITS EN ENTREPRISE

Cet atelier aide vos collaborateurs à mieux appréhender les situations de différends en entreprise grâce à la philosophie du Yoga.

Nous leur donnerons également des outils faciles à mettre en place pour permettre un lâcher prise et une prise de recul immédiats dans les situations conflictuelles.



Durée : 2h



de 8 personnes à 20 personnes



Possible en Anglais



Zones : Rhône-Alpes, Paris, Genève



Format :

- Interventions en entreprise
- Ateliers en séminaire
- Webinaires

Déroulé type de l'activité

Atelier théorique et débat (1h15) :

- La philosophie du Yoga : comment l'appliquer dans le monde du travail
- Code de conduite du Yogi au bureau : les bonnes pratiques dans bienveillance et la communication positive

Pause (15min)

Pratiquer le lâcher prise (45 min)

- Pratique de respirations qui rééquilibrent le système nerveux
- Enseignement de la méditation pour un retour au calme instantané
- Séance de Yoga sur chaise pour une détente du haut du corps, souvent crispée en situation de conflit

Temps de question réponse (15min)


Grille tarifaire : prix HT


| | Lyon | Paris/Genève |
|----|----------|--------------|
| 15 | 79€/pers | 109€/pers |
| 40 | 59€/pers | 79€/pers |
| 80 | 39€/pers | 59€/pers |





PRÉSERVER UN DOS EN BONNE SANTÉ EN TÉLÉTRAVAIL ET AU BUREAU


Notions d'anatomie, sensibilisation aux risques de la posture assise et exercices pratiques, cet atelier a pour but d'aider les collaborateurs à prévenir les maux du quotidien et à rester en bonne santé. Apportez des solutions accessibles et concrètes à vos collaborateurs, à l'aide d'exercices à reproduire au bureau et en télétravail.

 Durée : 2h30

 A partir de 10 personnes

 Possible en Anglais

 Zones : Rhône-Alpes, Paris, Genève

 Format :

- Interventions en entreprise,
- Ateliers en séminaire
- Webinaires

Grille tarifaire : prix HT

| | Lyon | Paris/Genève |
|----|----------|--------------|
| 15 | 89€/pers | 109€/pers |
| 40 | 69€/pers | 79€/pers |
| 80 | 49€/pers | 59€/pers |

Déroulé type de l'activité

Atelier théorique (1h15) :

- La mécanique du dos
- Les conséquences du travail sur chaise (lumbago et torticolis, impacts sur le système digestif)
- Comment s'installe la douleur
- Le système de régulation posturale
- La respiration comme régulateur
- Do et Don't

Pause (15min)

Atelier pratique (1h) :

- Pratique de respirations anti-stress
- Pratique de Yoga sur chaise pour la détente et le renforcement du dos, des épaules et de la nuque

Temps de question réponse (15min)



TEAM BUILDING : ATELIER YOGA DUO

Une activité dynamique et singulière à proposer à vos collaborateurs. Ce cours de Yoga atypique encouragera vos équipes à se soutenir mutuellement, s'entre-aider et renforcer la cohésion au sein de l'entreprise.

L'intention est de développer la confiance en l'autre et de mieux interpréter la communication non verbal, le tout dans une ambiance sereine et décontractée.



Durée : 1H30



De 10 à 30 personnes en fonction de du lieu de réception (ex : pour un groupe de 20 prévoir une salle d'au moins 50m2)



Anglais possible



Zones : Rhône-Alpes, Paris, Genève



Format : Teambuilding sur site ou au studio à Lyon 6 (16 personnes maximum)

Grille tarifaire Yoga Duo : prix HT

| | Lyon | Paris/Genève |
|----|----------|--------------|
| 10 | 69€/pers | 79€/pers |
| 20 | 59€/pers | 69€/pers |
| 30 | 39€/pers | 49€/pers |



85% pensent mettre en pratique les techniques de respiration et méditation enseignées

100% souhaitent reproduire les postures de Yoga sur chaise

“**J’ai vraiment réussi à me détendre**”

“**J’ai apprécié la partie théorique et l’application par les postures sur chaise**”

85% jugent que nos interventions ont un impact sur leur qualité de vie au travail

94% sont très satisfaits de nos interventions

“**J’ai appris les bienfaits du Yoga**”

“**Les exercices de respiration ont été un temps fort**”

CONTACT

17bis Rue Juliette Récamier, 69006 Lyon

04 81 65 34 78 | 06 58 04 72 69

contact@ginkgo-yogastudio.com

ginkgo-yogastudio.com

ILS PARLENT DE NOUS

[Reportage BFM TV de notre intervention QVT](#)

ILS NOUS FONT CONFIANCE

