



Pourquoi le Yoga en entreprise?

Le monde du travail est reconnu comme un milieu stressant et exigeant. Il est parfois source de maux tel que: dépression, burn-out, troubles musculo-squelettiques liés aux postures assises ou répétitives en fonction du métier exercé, ...

Le bien-être en entreprise est donc devenu un enjeu de taille, une nécessité, **un environnement dans lequel le Yoga a toute sa place.**

La pratique du Yoga est reconnue pour ses bénéfices tant physiques que psychiques.

Bénéfices pour l'entreprise:

- **Réduction de l'absentéisme du aux arrêts maladies :** 80% des arrêts maladies sont dus aux troubles musculo-squelettique (TMS) en complément des arrêts maladie dus au stress et Burn-Out en forte progression ces 4 dernières années.
- **Valorisation de l'image positive pour l'entreprise par ce concept de bonheur au travail:** une entreprise qui se soucie des bonnes conditions de travail de ses salariés fait parler positivement d'elle, tout le monde est gagnant!
- **Fidélisation des salariés:** la fidélité des salariés envers leur entreprise est aujourd'hui davantage liée aux conditions de travail et qualité de vie qu'au salaire.
- **Amélioration de la productivité des salariés:** le stress est un frein à la productivité. Des salariés moins stressés par des activités de relaxation et plus engagés de par la bienveillance de leur employeur, s'investissent plus et sont plus performants dans leurs missions professionnelles.
- **Validation des résultats en terme de risques psychosociaux:** la réduction du stress des salariés et des actions préventives contre l'épuisement professionnel et la dépression répondent aux demandes du plan Santé au travail (2010-2014) au nom de la responsabilité sociale.

Bénéfices pour le salarié:

- **Amélioration des capacités d'attention et de concentration au profit de la performance collective et individuelle:** les pratiques régulières de Yoga et de méditation sont reconnues pour leurs effets bénéfiques sur la concentration et la notion de « présence ».
- **Meilleure régulation émotionnelle et contrôle des impulsions au profit de l'ambiance et vie d'entreprise:** la pratique collective et individuelle du Yoga et de la méditation permet une évolution positive de nos manières de vivre au quotidien (plus de calme, de recul, de lucidité, d'écoute, de discernement, ...).
- **Augmentation du sentiment d'appartenance à l'entreprise:** un salarié heureux est un salarié qui travaille dans de bonnes conditions où l'employeur est attentif et investit à ce sujet.

Namaste

