

Yoga Kundalini en entreprise



Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31



20
23



Qui suis-je ?

Après un baccalauréat scientifique et un DUT Métiers du Livre, j'ai exercé durant 25 ans dans différents secteurs du livre et plus particulièrement en librairie et bibliothèque. Durant 2 ans, en tant que Chef de projet, j'ai dirigé des inventaires dans de grandes librairies et les magasins Galeries Lafayette en France.

La rencontre avec le Yoga Kundalini m'a permis d'effectuer un grand virage salvateur dans ma vie personnelle et professionnelle. Après les formations adéquates, j'ai commencé à enseigner le Yoga et la Méditation en 2016.

Appréhender et comprendre le corps humain de façon holistique m'a naturellement emmené à continuer de me former ; je suis aujourd'hui naturopathe hygiéniste certifiée et éducatrice en santé naturelle.

En parallèle, ma créativité ayant besoin de s'exprimer, je suis capable de faire un site internet sous WordPress, automatiser des devis et factures sur Google Sheet, créer toutes sortes de support de communication sur Canva, etc.

Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023

Qu'est ce que le Yoga Kundalini ?

Le Kundalini Yoga est considéré par certains comme le «**yoga originel**» dans la mesure où il réunit dans le corpus de ses techniques de nombreuses formes de yoga. **Travaillant sur les différents plans de l'être** à partir de séries (appelées "kriyas"), **c'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets**, basé sur une pratique **corporelle** (avec des postures statiques et dynamiques) et **respiratoire** (avec des techniques variées et sophistiquées). Ce yoga intègre la **relaxation** et la **méditation** (chantée avec mantra ou silencieuse).



Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

Quels sont les bénéfices de la pratique ?

Ils sont variés :

- sa pratique agit sur la circulation de l'énergie vitale, appelée Kundalini par les yogis, qui s'en trouve activée pour **un meilleur équilibre physique et mental**. Elle favorise les énergies **créatives** sur le plan physique en renforçant le système immunitaire et en stimulant les systèmes d'auto-guérison.
- Sur le plan psychologique, elle fournit des techniques pour **se régénérer mentalement, chasser le stress, se recentrer et se pacifier émotionnellement**.
- Ces buts sont atteints par un travail spécifique sur **les aspects physiologiques et psychologiques** de l'être qui agit sur la chimie du sang, le système nerveux, le système endocrinien et les fonctions cérébrales.
- À un niveau plus avancé, il permet à chacun de développer sa propre spiritualité, d'élargir sa conscience et de **développer sa sagesse intérieure**.

Ses bienfaits sont multiples :

- Traverser plus sereinement les périodes de stress de la vie.
- **Maintenir tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé et prévenir les maladies.**
- Vous recharger en énergie vitale et mieux gérer cette énergie.
- Améliorer la qualité de votre sommeil.
- **Être plus centré, plus à l'écoute de vous même et des autres.**
- Mieux maîtriser et canaliser vos émotions.
- Prendre du recul sur vos difficultés physiques et psychologiques, mieux les gérer et ainsi **améliorer vos comportements dans la vie familiale et professionnelle.**
- Devenir plus conscient de ce qui se passe en vous et autour de vous et ainsi **apprendre à le transformer dans un sens positif.**
- **Développer optimisme et joie de vivre.**

Concrètement, en entreprise :

Les pratiquants ressentent rapidement de nombreux bénéfices, notamment :

- **Un mieux-être général** : une meilleure gestion des émotions, le relâchement des tensions, une détente globale.
- **Une meilleure concentration** : capacité à focaliser son attention, un esprit plus calme.
- **Des effets sur la santé** : gestion du souffle (réduction du stress et de la fatigue), conscience de son corps accrue, amélioration de la souplesse et de la mobilité, réduction des troubles musculo-squelettiques (TMS), soulagement des tensions oculaires face aux écrans.



Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023



Déroulement d'une séance

En général, une séance de Kundalini Yoga dure 60 à 90 minutes* et respecte un déroulement précis :

- **Harmonisation** : la séance commence par un temps de centrage, de reconnexion à la respiration, puis le groupe s'harmonise avec les mantras d'ouverture.
- **Kriya** : vient ensuite la partie physique avec le Kriya. Il s'agit d'une série de postures souvent dynamiques, d'exercices de respiration qui vont permettre d'atteindre un objectif bien précis. La pratique du kriya entraîne une série de changements qui vont affecter le corps, le mental et l'esprit. Il est parfois précédé des quelques échauffements si nécessaire.
- **Relaxation** : après chaque kriya il est nécessaire de réaliser une relaxation pour permettre au corps d'intégrer les bénéfices de cette partie physique.
- **Méditation** : le cours se termine par une méditation. Il existe de nombreuses méditations, s'appuyant sur différentes techniques (répétition d'un mantra, d'un pranayama, visualisation, maintien d'une posture physique...). Méditer permet de manière générale de nettoyer le subconscient, de calmer le mental, mais cela permet également d'atteindre des effets précis suivant la méditation que l'on choisit.
- **Clôture** de la séance

*format adaptable à vos besoins

Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023

Des cours adaptés à votre entreprise

Les pratiquants

- Le yoga en entreprise réunit autant de femmes que d'hommes de tout âge et de toute fonction.
- 15 pratiquants maximum pour prendre en compte chacun d'entre eux.

Le moment et la fréquence

- Possibilité d'aménager les horaires pour **un cours hebdomadaire ou bi-mensuel** le midi, le soir ou à tout autre moment de la journée.
- Des **séances ponctuelles** peuvent être proposées dans le cadre de journée de team-building, séminaires ou autres.

Le lieu

- Les cours peuvent se dérouler dans une salle de réunion, un parc en extérieur aux beaux jours ou dans le hall d'accueil une fois les bureaux fermés au public par exemple.
- Si vous ne disposez pas d'espace propre, contactez-moi pour connaître le lieu le plus proche de votre entreprise dans lequel j'interviens.

Le matériel et la tenue

- Pour des raisons d'hygiène, il est préférable que chaque pratiquant ait son propre tapis, sa couverture et un coussin.
- Prévoir une tenue confortable dédiée à la pratique sportive et de l'eau.

Le paiement

Les cours peuvent être payés par le CE, l'employeur ou les salariés. Pour les cours réguliers, **nous établirons une convention.**

“Oui, mais je ne suis pas souple...”

... dans mon corps

Le Yoga Kundalini est **accessible à tous**, quel que soit l'âge, l'état de santé ou les handicaps.

... dans mon esprit

Il ne requiert aucune adhésion à un système philosophique ou religieux et serait plutôt enclin à nous libérer de toute vision réductrice de l'individu et des attitudes intolérantes et sectaires qui accompagnent généralement une telle vision.

Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023



Pas encore convaincu(es) ?

La santé au travail est devenue un élément essentiel de la performance durable de l'entreprise et toutes les enquêtes montrent que les salariés sont de plus en plus sensibles à leurs conditions de travail. Quant aux employeurs, ils se mobilisent sur la prévention des risques professionnels.

Le **stress au travail** est considéré sur le plan national, européen et international comme **une préoccupation des employeurs comme des collaborateurs**. D'après l'AFSSET (Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Environnement et du Travail), le «risque psychosocial prend la première place dans les consultations de pathologies professionnelles».

Les conséquences du stress et des troubles musculo-squelettiques pour l'entreprise vont se manifester par de **l'absentéisme**, une **dégradation des relations**, des situations de **blocage**, une **forte démotivation**, etc. Au niveau de l'individu, les symptômes (physiques, émotionnels et intellectuels) sont variables : douleurs, troubles du sommeil et de l'appétit, nervosité, angoisse, mal-être, inaptitude, difficultés à se concentrer et à prendre des initiatives.

Le yoga comme réponse complète

Or, la pratique régulière du yoga en entreprise a fait ses preuves : aux Etats-unis, les entreprises ont intégré le yoga depuis la fin des années 90. En France, outre les agences de communication, des entreprises importantes comme AirFrance, Renault ou Lagardère proposent désormais des cours à leurs salariés.

Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023

→

Pour vous en temps qu'employeur, organiser des cours de yoga dans votre entreprise vous apporte les bénéfices suivants :

1. Vous vous responsabilisez. **Vous vous montrez concernés par le bien être de vos employés.** A coup sûr ils vous en remercieront !
2. **Vous améliorez le quotidien de vos employés.** Après plusieurs séances, ils se sentent mieux dans leur corps et leur tête, à la maison comme au travail ! Vous les re-motivez !
3. **Vous prévenez les maladies professionnelles, et donc les arrêts maladie et l'absentéisme au travail...**
4. Vous permettez à vos employés de créer du lien entre eux. Au cours des séances ils apprennent à se connaître, à se comprendre. **Vous favorisez une bonne ambiance au travail !**
5. **Vous valorisez votre image en temps qu'employeur.** Vos employés resteront et vous attirerez de meilleurs candidats car vous ferez la différence !



Rencontrons-nous pour définir votre besoin !

Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023



Mes 3 champs d'action

Riche de mes expériences professionnelles et personnelles, je me sens pleinement à ma place lorsque j'enseigne le Yoga Kundalini et partage mes connaissances sur l'art de prendre soin de sa santé physique et mentale.

Par conséquent, je vous propose mes prestations et services dans les domaines suivants :



Yoga & méditation



Des cours collectifs pour le mieux-être de votre Personnel.



Santé naturelle



Des informations pédagogiques sur l'importance de bien se nourrir.



Coaching



Accompagnement personnel dans les changements.

Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31

2023

Merci!

Commençons à travailler ensemble!



Isabelle Collin Darnez E.I.

6, rue des Petits Augustins - 81310 Lisle sur Tarn
www.so-naturolistic.com - 06 62 30 13 31



2023