



Un espace récurrent
de bien-Être pour
votre entreprise

— Le Retour à l'amour de soi —

Sommaire



LE CONCEPT

Espace de détente avec 3 disciplines



PROPOSITION / FORMATRICE

Description - Compétences



BUDGET

Tarifs - Matériel



RECOMMANDATIONS

Avis de clients



CONTACT

A votre service - Partenaires



LE CONCEPT

Un espace de détente avec 3 activités :

La **MEDITATION** offre l'apaisement de l'esprit, réduit le stress et réapprend l'écoute. C'est marquer un temps d'arrêt entre une situation et notre réaction. Cette pratique augmente la confiance en soi, facilite l'adaptation face aux aléas de la vie et apporte de multiples bénéfices à la santé physique et mentale.

La pratique du **YOGA** offre le bien-être physique. Souplesse de la colonne vertébrale (axe vital), apaisement des nerfs, relaxation des muscles, élimination des toxines physiques et psychiques et vivification des organes font partie des bienfaits.

Le **COACHING** motive, permet de changer de point de vue en amenant le focus sur ce que je gagne plutôt que sur ce que je perds. Rends optimiste, valorisant et serein notamment. Aide chaque Être à reprendre le pouvoir de son rôle dans l'entreprise.



LA PROPOSITION

Ouverture d'un espace de bien-être dans vos locaux afin d'offrir à vos collaborateurs la possibilité de se détendre et de réduire le stress grâce à différentes techniques :

- pratique d'asana (postures) tous niveaux
- méditation, relaxation, respiration
- bains sonores
- discussions spontanées pour transformer une situation



LA FORMATRICE

- Certificats de professeure de yoga à Genève en français et en Grèce en anglais
- Certificat du Lonavla Yoga Institute – Inde
- Spécialisation yoga thérapie EduQua – Genève
- Certificats de coaching chez Youniting et David Laroche

Marilyne Seeger Pignard





TARIFS



Notre offre se décline en 4 possibilités. Cours individuels ou en groupe de 4, 9 ou 14 personnes. Matériel de base fourni sur demande, sans frais la première fois, puis CHF 30.- par séance. Séance découverte offerte.

Nombre de personnes	Tarifs à l'heure
Cours individuel	CHF 79.-
De 2 à 4 personnes	CHF 99.- soit 25.- / pers
De 6 à 9 personnes	CHF 199.-, soit CHF 22,25 / pers
De 10 à 14 personnes	CHF 279.- soit 20.- / pers



RECOMMANDATIONS



Avantages - Collaborateurs Réseau Santé-Social

Marilyne donne pleinement satisfaction à travers ses cours, sa bienveillance et son engagement

Marilyne est une employée engagée qui a su mener les activités qui lui ont été confiées de manière consciencieuse et à notre entière satisfaction. Nous la remercions pour la qualité du travail accompli.



Appliquée et ponctuelle, elle réalise le travail demandé à notre entière satisfaction. Son autonomie lui permet d'apporter son aide à nos membres ainsi qu'à ses collègues.

De nature souriante et passionnée, elle entretient d'excellentes relations avec ses collègues ainsi que ses supérieurs hiérarchiques, sans oublier les bons liens qu'elle tisse avec nos clients, et nous l'en remercions.



J'ai eu l'honneur d'accueillir Marilyne comme coach partenaire durant les six journées du processus Eveil de la conscience proposé par Youniting durant ce printemps 2022. Les compétences humaines et de coach de Marilyne, sa simplicité, son authenticité et sa ténacité ont permis au groupe de participants du processus de bénéficier d'une véritable ressource supplémentaire pour aller explorer et transformer ce qui avait besoin de l'être. Un tout grand merci Marilyne pour ce que tu as apporté au processus par ton savoir-être et ton savoir-faire dans l'accompagnement au changement.



> 50 avis Google ★★★★★



- Le Retour à l'amour de soi -

