



## Studio Mouvance

820, rue George  
Sherbrooke, Qc  
J1H 1L4

819 565-2387  
mouvance@studiomouvance.com

**Contacts:**  
**Nathalie Lebel**  
**Françoise Boissonneault**

Bonjour,

Les congés de maladie causés par le surmenage et le stress au travail coûtent cher aux entreprises et aux compagnies d'assurance. Au Canada on estime que la facture totale liée au stress s'élève à 33 milliards de dollars par an. L'absentéisme au travail lié au mal de dos occasionne aussi des frais élevés aux entreprises. Les entreprises s'attaquent de plus en plus à ce problème à la source en offrant à leurs employés des cours de yoga, tai chi, méditation et autres disciplines ayant pour but de focaliser l'esprit, gérer le stress et de diminuer les désagréments de plusieurs problèmes physiques courants.

Les professionnels du Studio Mouvance vous offrent de se déplacer dans votre entreprise afin d'offrir à vos employés une courte pause qui contribuera à rendre leur milieu de travail plus positif.

### **Voici les effets positifs reliés à la pratique de ces disciplines:**

- Diminue les tensions et favorise le sommeil;
- Contribue à la santé physique et à l'équilibre mental;
- Favorise de meilleures relations au travail;
- Favorise une meilleure gestion du stress tout en soulageant les sentiments d'anxiété, d'angoisse et de dépression;
- Améliore le tonus musculaire, la posture et la flexibilité et diminue les maux de dos;
- Stimule la concentration, la productivité et la créativité;
- Augmente le niveau d'énergie global;
- Renforce le système immunitaire.

### **Lieu du cours, deux options s'offrent à vous:**

1. Sur place dans votre milieu de travail, soit dans une salle de conférence que nous pouvons adapter pour la durée du cours ou dans une salle que vous pourrez mettre à la disposition de vos employés.
2. Vos employés peuvent également se déplacer dans nos studios tout près du centre-ville. Nous avons tous les équipements nécessaires et nos locaux offrent une atmosphère de détente idéale. Un grand stationnement est disponible.

## Organisation de l'horaire en fonction de vos besoins, quatre options :

1. Le matin juste avant de commencer le travail
2. Sur l'heure du dîner
3. En fin de journée tout de suite après le travail
4. Animation d'une pause détente

## Durée des cours (3 options sont données à titre d'exemple):

10 à 30 minutes : Peut convenir pour les pauses d'avant-midi ou les pauses d'après-midi

30 à 60 minutes: Peut convenir pour les cours avant le travail, ou sur l'heure du midi

60 à 80 minutes: Peut convenir pour les cours après le travail

## Tarif de base (groupes entre 8 et 20 personnes) :

1. Cours de 45 à 80 minutes : 85\$ plus taxes par cours
2. Cours de 10 à 30 minutes : 65\$ plus taxes par cours

## Réduction de quantité :

1. Réduction de 10% pour un engagement de 12 semaines
2. Réduction de 20% pour engagement de 30 semaines

## Suppléments:

- Frais de 1\$ par élève pour la location d'un tapis de yoga (Le Studio Mouvance offre aussi la possibilité d'acheter des tapis de yoga pour les employés à un tarif avantageux)
- Frais de stationnement si applicable
- Frais de déplacement si applicable : aucun frais si à l'intérieur d'un rayon de 5 km du centre-ville de Sherbrooke. Un montant de ,52\$ du km supplémentaire sera facturé.

## Choix de cours :

- Vinyasa yoga : Le vinyasa yoga est un yoga dynamique, où la synchronisation des inspirations et des expirations se marie à des mouvements fluides et enchaînés. Assouplissement, concentration, renforcement musculaire et équilibre sont au rendez-vous.
- Hatha yoga : Le hatha yoga amène une conscience élargie de la respiration, une attitude favorable à la relaxation ainsi qu'une souplesse de corps et d'esprit.
- Yoga sur chaise : Idéal si votre entreprise ne dispose pas de salle libre de meubles. Nous pouvons alors utiliser une salle de conférence et utiliser les chaises pour une partie des postures.
- Tai chi : En plus des mouvements lents caractéristiques du Tai chi, une attention particulière est portée au chi, autrement dit, à l'énergie vitale. Le corps semble baigner dans un océan d'énergie, comme l'enfant dans le sein maternel. Tandis que la vie quotidienne provoque un stress qui bloque l'apport en nourriture vitale, le travail proposé aide à retrouver une bonne santé énergétique. Pourquoi ne pas en faire l'expérience lors d'un cours d'essai, afin de comprendre toute la profondeur de ce travail?
- Pilates : Reconnue à travers le monde, la méthode Pilates renforce et affine la musculature tout en relâchant les tensions corporelles. De plus, elle améliore la posture et augmente la souplesse. Deux niveaux sont offerts : initiation et entretien. Si vous arrivez d'une autre école d'enseignement, un cours initiation est obligatoire afin de faire évaluer votre niveau.