LE YOGA

POUR BOOSTER LA SANTE DE VOTRE ENTREPRISE

Cyril TOSI
Consultant en Yoga pour l'Entreprise

https://www.cyriltosi.com/entreprise
cyriltosi@free.fr
http://linkedin.com/in/cyril-tosi-6b68581
06 07 39 94 28

Cyril **Tosi**
Yoga - coaching sportif

SAGEFOX

LE COUT DU STRESS AU TRAVAIL

Le stress coûte **2 à 3 Milliards d'euros** par an aux entreprises françaises

52% des salariés français ont un **niveau élevé d'anxiété** au travail

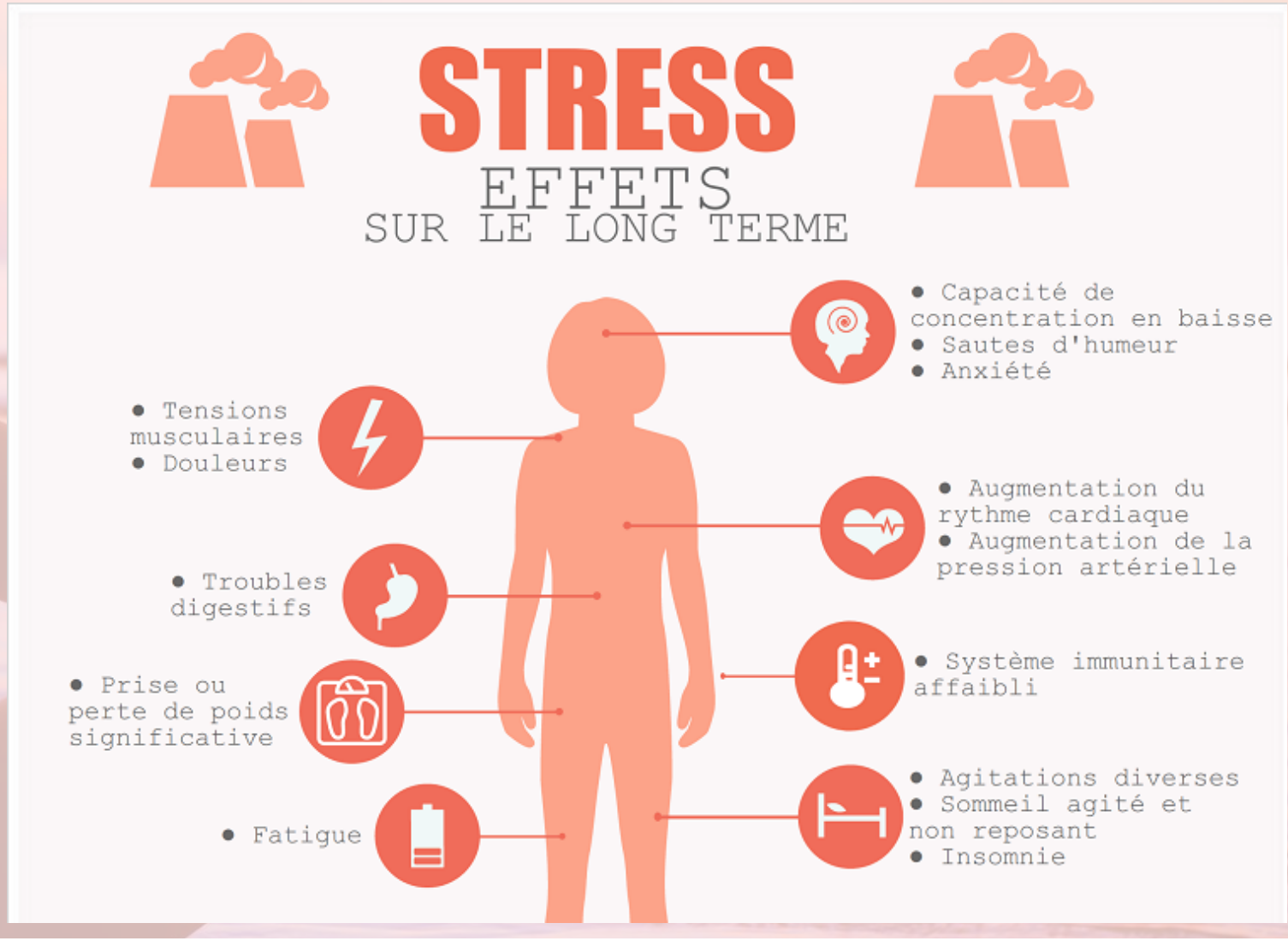
60% des arrêts de travail est du au stress soit un coût de 12600 € par an et par salarié

Les effets à long terme pour l'entreprise:

- Perte de productivité
- Augmentation des accidents de travail
- Augmentation du taux de Turnover
- Baisse de la rentabilité

SAGEFOX

LES MANIFESTATIONS DU STRESS



SAGEFOX

LA SOLUTION : le Yoga d'Entreprise

Yog'Alpes propose un service de Yoga pour l'Entreprise adapté aux besoins de votre structure

- **Audit & état des lieux** du niveau de stress dans votre société (ex: définition des postes les plus exposés aux arrêts maladie)

- Mise en place d'une **solution d'accompagnement adaptée** en individuel ou en groupe

  MISE EN PLACE D'OUTILS SIMPLES ET CONCRETS
  Gestion du stress, postures, respirations, pleine conscience, ancrage, gestion des émotions.

SAGEFOX

LES BIENFAITS DU YOGA SUR LA SANTE DE VOTRE ENTREPRISE

BIENFAIT HUMAIN

En pratiquant le Yoga d'Entreprise, on agit avant le stade de l'infirmerie. Vos salariés apprennent à être en meilleure santé physique et psychique :
Troubles Musculos Squelettiques (TMS) atténués, système immunitaire boosté, meilleur sommeil, plus de stabilité, plus heureux, plus ouverts aux autres.

BIENFAIT SOCIAL

Avec la mise en place du Yoga d'Entreprise,

- vous confortez votre image « d'entreprise prenant soin de ses salariés »,
- vous favorisez le dialogue au sein de votre structure,
- Vous fidélisez et confortez vos salariés et réduisez les coûts liés au turnover.

BIENFAIT FINANCIER

Avec le Yoga au travail, **1€ investi** par année et par salarié dans la prévention, **rapporte 2,20€** à l'entreprise selon l'Association Internationale de la Sécurité Sociale.

SAGEFOX

ILS ME FONT CONFIANCE

Bouygues Immobilier
Créateur de mieux vivre

Mutualia

inovallée
L 'ESPRIT DE DEMAIN

PERFORMANCE LABS

winoa
preparing tomorrow's surfaces

GIRAUDET

SDH AL
Groupe ActionLogement

SAGEFOX

Le Yoga, une science millénaire,
pour répondre aux maux d'aujourd'hui!
Cyril Tosi
Yoga - coaching sportif
SAGEFOX