



CORPS ET MENTAL POUR UNE MEILLEURE QVCT

avec Irène Baraké
Experte en communication d'entreprise et yoga

www.levraiyooga.com

TRANSFORMER LE CORPS ET LE MENTAL EN MILIEU PROFESSIONNEL

- À la fois chef d'entreprise et professeur de yoga lyengar, j'ai décidé de combiner mes savoir-faire et mon vécu pour créer un cycle vertueux de pensées et d'actions qui impacte la vie personnelle et professionnelle.
- Je suis convaincue que l'expérience corporelle modifie les mécanismes mentaux et favorise la réussite et la productivité.
- Je donne des outils simples et efficaces qui sont un boost au quotidien de l'entreprise.



● **L'alignement**

Remettre à leur place les différents éléments du corps, les réaligner, contribue au rééquilibrage du corps et du mental.

→ Les bénéfices : des idées plus claires et une meilleure concentration.

● **Les ouvertures**

Créer de l'espace à l'intérieur de nous-mêmes permet une meilleure respiration, une meilleure circulation des fluides et des énergies.

→ Les bénéfices : plus de confiance en soi et d'enthousiasme à la tâche.

● **La mobilité**

Ramener la mobilité c'est remettre de la vie dans des segments du corps qu'on a laissés à l'abandon : les articulations, les organes.

→ Les bénéfices : plus d'énergie et de vivacité.

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

LES MODULES ESSENTIELS

SE RECHARGER

ÔTER LES DOULEURS

SE RECENTRER



Postures axées sur
les ouvertures des
épaules et de la cage
thoracique

Postures axées sur
les étirements

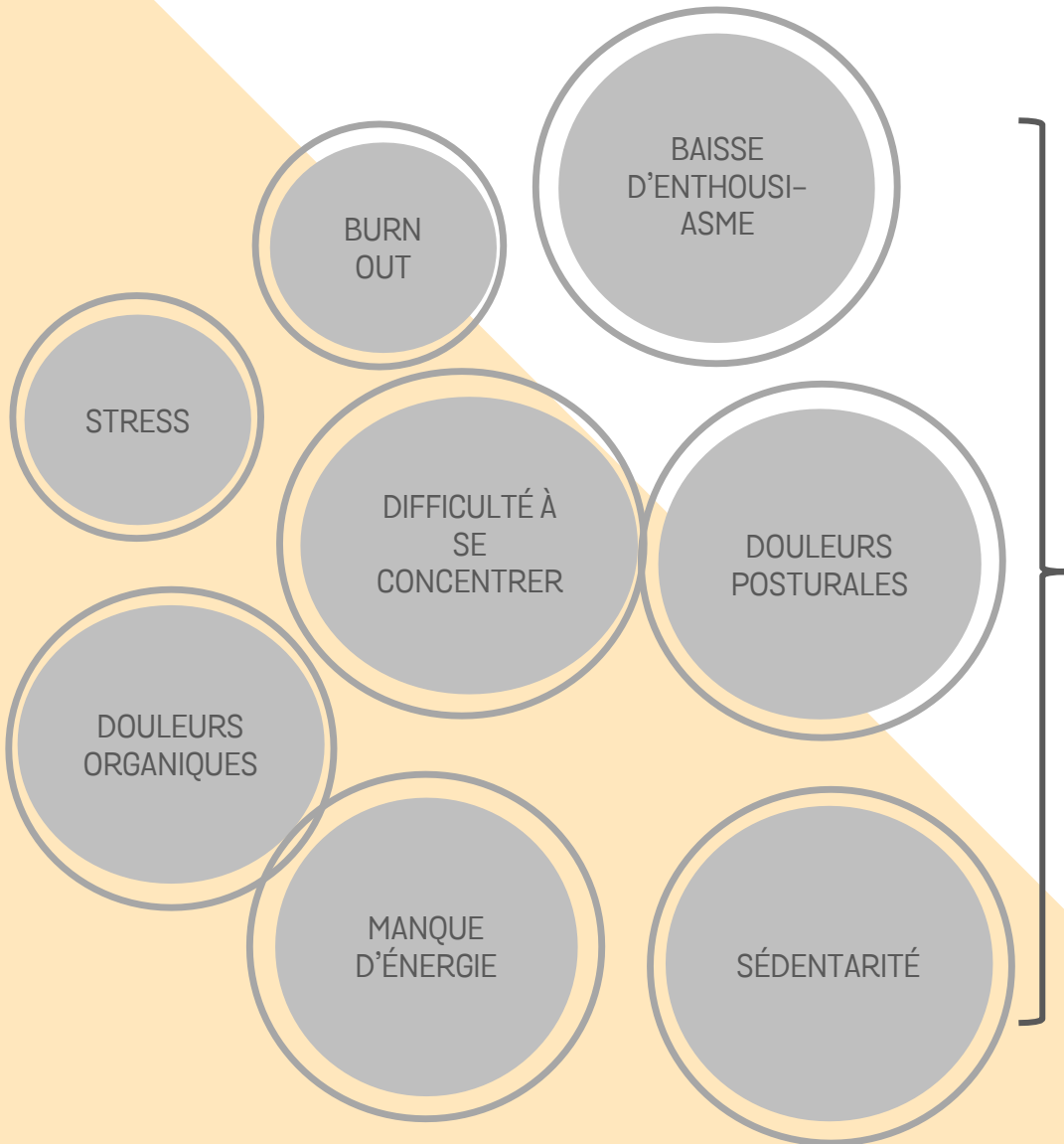


Postures axées sur
l'alignement et la
respiration

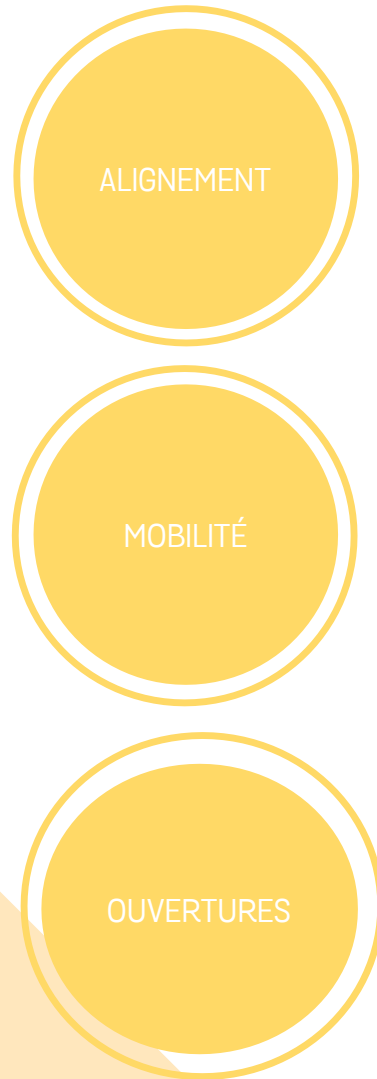
Postures axées sur les
torsions



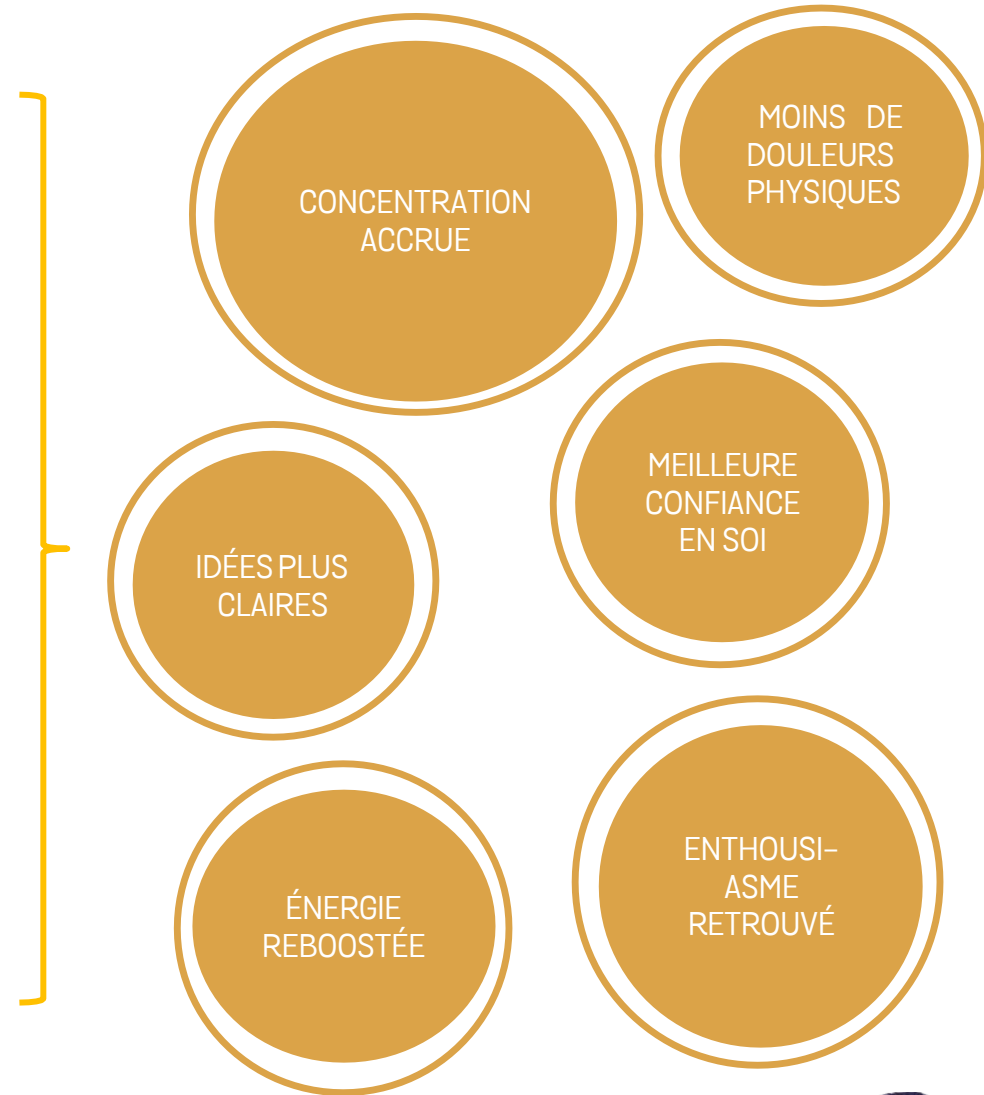
● État initial



● Activité ciblée



● Bénéfice immédiat



✓ Transformer un état passif, inconfortable en un état actif, positif, battant

LA RAISON D'ÊTRE :

- Avec la méthode IYENGAR, j'enseigne **le yoga dans toutes ses dimensions** : postures, respiration et philosophie.
- Cette pratique engendre **une transformation positive**. Elle crée un cercle vertueux de pensées et d'actions **qui impacte la vie personnelle et professionnelle** des participants.
- **L'expérience corporelle modifie les mécanismes mentaux** qui freinent la réussite et la productivité.

...GAGNER LA LIBERTÉ PHYSIQUE ET MENTALE



3 TYPES D'INTERVENTION

1. Ponctuelles – sur un jour
2. Successives - sur plusieurs jours
3. Récurrentes - mensuelles ou trimestrielles

Toutes les interventions sont proposées en français et/ou en anglais



1. INTERVENTIONS PONCTUELLES

Dans le cadre d'une journée de séminaire ou de QVCT

DÉCOUVERTE

30 min

- Exercices posturaux

350 € HT

INITIATION

60 min

- Exercices posturaux
- Questions/réponses

600 € HT

SUR MESURE

90 min

- Exercices posturaux
- Ateliers thématiques ou thérapeutiques
- Questions/réponses

850 € HT

Toutes les interventions sont proposées en français et/ou en anglais

Tarifs hors déplacements, logement, matériel



2. INTERVENTIONS SUCCESSIVES

Dans le cadre d'un séminaire d'entreprise sur plusieurs jours

INTÉGRATION

Matinée : 60 min

- Présentation
- Exercices posturaux

Après-midi : 60 min

- Conférence
- Respiration et détente
- Questions/réponses

1200 € HT/JOUR

IMPRÉGNATION

Matinée : 60 min

- Présentation
- Exercices posturaux

Après-midi : 90 min

- Conférence
- Ateliers thématiques
- Respiration et détente
- Questions/réponses

1350 € HT/JOUR

IMMERSION

Matinée : 90 min

- Présentation
- Exercices posturaux
- Consultations privées

Après-midi : 90 min

- Conférence
- Ateliers thématiques
- Respiration et détente
- Questions/réponses

1500 € HT/JOUR

Toutes les interventions sont proposées en français et/ou en anglais

Tarifs hors déplacements, logement, matériel



3. INTERVENTIONS RÉCURRENTES

Dans les locaux de l'entreprise, interventions mensuelles, trimestrielles ou autre

EXPLORATION

60 min

- Exercices posturaux
- Respiration et détente

600 € HT/INTERVENTION

DÉVELOPPEMENT

90 min

- Exercices posturaux
- Ateliers thématiques
- Respiration et détente

850 € HT/INTERVENTION

APPROFONDISSEMENT

120 min

- Conférence
- Exercices posturaux
- Ateliers thématiques
- Respiration et détente
- Consultations privées

1200 € HT/INTERVENTION

Toutes les interventions sont proposées en français et/ou en anglais

Tarifs hors déplacements, logement, matériel



LA PROMESSE...



Une pause dans une journée de séminaire ou de travail

Un outil simple pour améliorer la concentration, la capacité à gérer le stress et la prise de décision

Une prise de conscience qu'une douleur et/ou un mal-être ne sont pas une fatalité

La découverte d'une activité à approfondir hors du travail

Pour les participants

- ❖ Une meilleure connaissance de soi
- ❖ Un regain d'énergie et d'enthousiasme
- ❖ Un environnement de travail convivial et bienveillant

Pour l'entreprise

- ❖ Renforcement des valeurs de l'entreprise
- ❖ Fidélisation et cohésion des équipes
- ❖ Amélioration naturelle de la productivité

...D'UNE TRANSFORMATION



POUR QUI ?

- Tout le monde peut pratiquer le YOGA IYENGAR. Que l'on soit souple ou raide, jeune ou moins jeune, avec une difficulté corporelle particulière ou pas, la méthode permet des ajustements pour chacun(e).
- Tous les collaborateurs de l'entreprise :
 - ➔ Team building organisé par les managers, chargés des ressources humaines, chargés de l'événementiel
 - ➔ Ateliers spécifiques par groupe : dirigeants / responsables / opérationnels.



MON PARCOURS :

- Diplômée du niveau 2 d'enseignement en YOGA IYENGAR à l'issue de 6 années de formation et pratiquante depuis 15 ans en niveau 5/6, je me dédie à la transmission de cette extraordinaire méthode au travers de ma marque « Le vrai yoga ».
- Après 20 ans de travail dans le domaine de la communication d'entreprise au sein de ma propre agence « Muchacha », j'ai graduellement transféré mon temps de travail vers l'enseignement du YOGA IYENGAR tout en recherchant **les passerelles à créer entre mes deux métiers.**
- J'ai pu expérimenter de façon directe et personnelle les bienfaits de cette méthode tant d'un point de vue physiologique que mental. C'est une approche rationnelle, sérieuse, bâtie sur une connaissance empirique et expérientielle de son fondateur BKS IYENGAR.
- J'enseigne en entreprise, en clubs de yoga et en cours particuliers.
- Je suis également co-enseignante au Centre de Yoga Iyengar de Paris dans le cadre de cours thérapeutiques pour les seniors et pour les personnes ayant des pathologies spécifiques.
- Je suis membre de l'AFYI, Association Française de Yoga Iyengar.

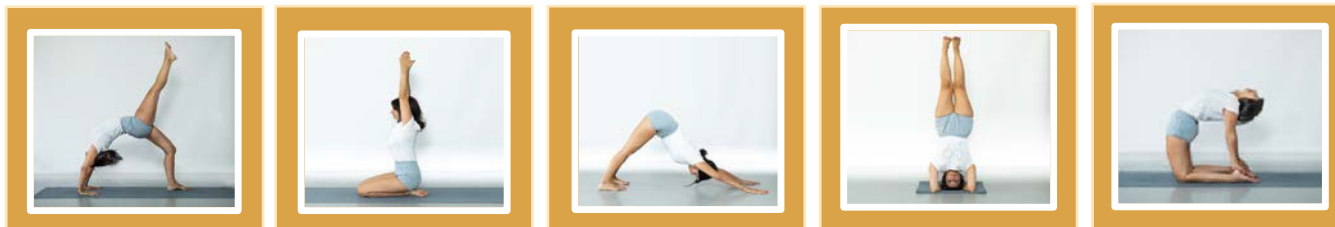
FORMATION

- ❖ BAC+5 DESS communication et journalisme – IFP
- ❖ NIVEAU 2 d'enseignement en YOGA IYENGAR

EXPERTISES

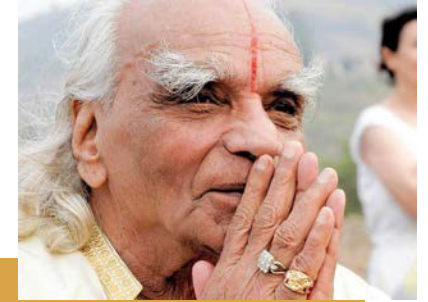
- ❖ Chef d'entreprise
- ❖ Gestion de grands comptes (secteurs luxe et industriel)
- ❖ Pédagogie d'enseignement de groupe et individualisé
- ❖ Développement personnel

...LA COMBINAISON UNIQUE ENTRE COMMUNICATION D'ENTREPRISE ET YOGA



LA MÉTHODE IYENGAR

- Fondé par BKS Iyengar, né en 1918 à Pune, Inde, **le YOGA IYENGAR est une méthode complète** qui inclut les asanas (postures), le pranayama (exercices de respiration) et la philosophie hindoue.
- La particularité de cette méthode est qu'elle s'adresse à tout le monde. Son fondateur, qui a lui-même été très malade dans sa jeunesse, a créé des supports (briques, chaises, bancs, planches, etc.) **permettant à toutes les personnes de pratiquer quels que soient leur âge et leur condition physique.**
- **Très précise**, axée sur l'alignement, les étirements et le renforcement, **la méthode permet de soigner rapidement nos déséquilibres et de parvenir à une meilleure vitalité générale.** Elle permet également de comprendre les liens entre le corps et le mental, le mental et le corps et donne une perspective d'étude de soi infinie menant à une meilleure compréhension des autres et du monde qui nous entoure.



« Le Yoga est une science qui traite de la santé et de la perfection du corps, de l'harmonie du mental et de la clarté de l'intelligence. La santé conditionne le bonheur, elle nous stimule et nous inspire pour développer notre connaissance du monde et du Soi. »

B.K.S. Iyengar



LES RÉFÉRENCES



NETFLIX



Avec Marie-Robert philosophissexxy



KERING



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Irène Baraké

www.levrai yoga.com

Instagram : irenebarakelevrai yoga

Email : ibarake72@gmail.com

Téléphone : 0662291093

