

Promouvoir l'activité physique pour les employés présente plusieurs avantages, tant pour eux que pour l'entreprise.

Nous proposons une grande diversité de type de cours qui sont adaptés pour tous les niveaux.

- Hatha*
- Vinyasa*
- Fit Yoga / Pilates*
- Yin Yang*
- Entraînement TRX
- Tai Chi / Qi Gong

**Possibilité de salle chaude à 38°C*

Le Studio

- Aménagement haut de gamme;
- Vestiaires Homme/Femme avec casiers et douches;
- 3 heures de stationnement gratuit;
- Accessoires pour la pratique inclus.

Nombre de participants

4 à 24 participants par plage horaire sélectionnée.

Investissement

- 399,99\$ +tx par mois sur contrat de 12 mois.
- 699,99\$ +tx par mois sur contrat de 3 mois.
- 769,99\$ +tx sur contrat de 1 mois.

Des termes et conditions s'appliquent.

Plages horaires disponibles

Choisissez votre plage horaire de 60 minutes du lundi au vendredi inclusivement.

AM

- 5:45 - 6:45
- 7:00 - 8:00
- 8:15 - 9:15
- 9:30 - 10:30
- 10:45 - 11:45

PM

- 13:00 - 14:00
- 14:15 - 15:15

Pour plus d'informations, contactez

Michael Li, propriétaire

(418) 265-6906
info@yogaavenue.ca



studio
yoga
avenue

**OFFRE
CORPO**

Revenez à l'essentiel,
une respiration
à la fois



(418) 265-6906
yogaavenue.ca

990 rte de l'Église
suite 240

3hrs de stationnement gratuit

Au cœur de Sainte-Foy

Situé en plein cœur de Ste-Foy sur route de l'Église dans l'édifice *le QG*, **Yoga Avenue** vous propose des installations haut de gamme dans un studio moderne et chaleureux. À travers les enseignements du Yoga, de la méditation, du Tai Chi et des entraînements TRX, laissez-vous guider vers votre plein potentiel.

Avantages pour l'entreprise

Augmentation de la productivité

Les employés actifs ont tendance à être plus performants, concentrés et engagés.

Réduction de l'absentéisme

Une meilleure santé diminue les arrêts maladie.

Amélioration du moral et de la satisfaction au travail

Offrir des opportunités d'activité physique est perçu comme un avantage et améliore la perception des employés envers leur employeur.

Réduction des coûts de santé

Les programmes de bien-être peuvent diminuer les coûts liés aux soins de santé pour les entreprises qui offrent des assurances.

Image de marque renforcée

Une entreprise qui soutient le bien-être de ses employés est plus attrayante pour les talents potentiels.

Créez une culture d'entreprise axée sur la santé, ce qui favorise un environnement de travail positif et durable.

Avantages pour les employés

Amélioration de la santé physique

Réduction des risques de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité)

Bien-être mental

Diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression grâce à la libération d'endorphine.

Augmentation de l'énergie

Une meilleure condition physique peut entraîner une augmentation globale de l'énergie et de la vitalité

Amélioration de la concentration

L'exercice stimule la circulation sanguine, ce qui peut améliorer les fonctions cognitives.

Renforcement des liens

Les activités de groupe tel que nous le proposons, favorisent l'interaction sociale.

Choisissez la formule qui vous convient à travers nos nombreuses possibilités adaptées pour tous.

Hatha*

Le Hatha yoga est souvent considéré comme une pratique accessible aux débutants car il propose un rythme modéré et une introduction équilibrée aux bases du yoga. Il sert également de base à d'autres styles de yoga plus dynamiques, comme le Vinyasa.

Vinyasa*

Le Vinyasa yoga est un style dynamique de yoga qui met l'accent sur le mouvement synchronisé à la respiration. Le Vinyasa est particulièrement apprécié par ceux qui aiment le mouvement dynamique, une pratique variée et un mélange d'effort physique et de connexion mentale.

Fit Yoga / Pilates*

Le Pilates et le Fit Yoga sont des méthodes d'exercice physique qui mettent l'accent sur le renforcement des muscles profonds, la stabilité, et le contrôle du corps. Une approche idéale pour ceux qui souhaitent renforcer leur corps en profondeur, améliorer leur posture, ou compléter d'autres activités physiques.

Yin Yang*

Le yoga Yin Yang est une pratique qui combine deux styles de yoga opposés et complémentaires : le Yin (lent, introspectif, passif) et le Yang (dynamique, actif, énergisant). Il s'inspire du concept chinois du yin et du yang, symbolisant l'équilibre entre des énergies opposées. Le Yin Yang est particulièrement adapté pour les personnes cherchant une pratique équilibrée, qui combine dynamisme et relaxation dans une même séance.

Entraînement TRX

Le TRX est une méthode d'entraînement en suspension qui utilise des sangles spécialement conçues pour réaliser des exercices en utilisant le poids du corps et la gravité. Ce type d'entraînement est populaire pour son efficacité, sa polyvalence et sa capacité à s'adapter à tous les niveaux de condition physique. Le TRX est idéal pour renforcer le corps, améliorer l'endurance et la stabilité, et développer une force fonctionnelle adaptée à la vie quotidienne ou à des sports spécifiques.

Tai Chi / Qi Gong

Le Tai Chi est une pratique chinoise traditionnelle qui combine des mouvements lents, fluides et précis avec une respiration profonde et une concentration mentale. Il est souvent décrit comme une forme de "méditation en mouvement" qui met en avant l'équilibre et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Le Tai Chi est une pratique accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de condition physique. Il peut être pratiqué pour la relaxation, la santé, la méditation ou comme art martial.