

### Stop mental

*C'est la rentrée! Comment garder ses capacités mentales relaxées?*

Vendredi 15 Septembre 2023  
18h-20h

Des outils pour entretenir ses ressources intellectuelles et renforcer sa disponibilité.

- Améliorer sa concentration
- Apaiser le mental
- Réduire la fatigue intellectuelle



### Ménopause au travail

*Le yoga, pour mieux vivre la ménopause en milieu professionnel*

Mercredi 18 Octobre 2023  
18h-20h

*Journée mondiale de la ménopause*

Une pratique pour découvrir des exercices qui faciliteront votre quotidien au travail.

- Postures de yoga adaptées
- Techniques de respiration spécifiques
- Exercices de relaxation

### Développement de la confiance en soi

*Elle est considérée comme essentielle chez les dirigeants.es.*

Jeudi 16 Novembre 2023  
18h-20h

Une séance pour réduire les tensions émotionnelles, garder un mental équilibré.

- Changer les pensées en positif
- Nettoyer le mental
- Prendre du recul sur les événements quotidiens



### Yoga des yeux

*Fatigue et tensions face aux écrans : prenez soin de vos yeux*

Vendredi 24 Novembre 2023  
18h-20h

Une séance pour expérimenter des exercices à faire au bureau ou à la maison pour soulager vos yeux.

- Détendre le visage, la nuque
- Pratiquer le yoga des yeux
- Se relaxer

### Candle light yoga

*Une pratique à la lumière des bougies pour améliorer sa concentration*

Jeudi 7 Décembre 2023  
18h - 20h

*Fête des Lumières*

Plongez dans une ambiance totalement relaxante à la lumière des bougies.

- Expérimenter une technique pour améliorer votre concentration
- Pratiquer des postures apaisantes
- Découvrir la méditation



### Digestion améliorée et immunité renforcée

*Le stress peut causer des troubles digestifs*

Jeudi 18 Janvier 2024  
18h - 20h

Un enchaînement de postures et des techniques respiratoires adaptées pour :

- Détoxifier l'organisme
- Améliorer l'immunité
- Soulager les maux de ventre

### Energie retrouvée (1)

L'action d'un·une manager, d'un·e dirigeant·e s'inscrit dans la durée, ce qui nécessite une bonne gestion de son énergie

Vendredi 9 Février 2024  
18h-20h

Une séance tonique pour dynamiser le corps et l'esprit.

- Se mettre en mouvement
- Soutenir la vitalité
- Réduire les tensions physiques et psychiques



### Focus concentration (1)

Une bonne capacité d'attention nous permet de traiter les tâches complexes et de travailler plus efficacement

Jeudi 7 mars 2024  
18h-20h

Des outils pour augmenter sa capacité de concentration et se recentrer face aux sollicitations.

- Réduire l'éparpillement
- Développer des qualités d'attention
- Apprendre à travailler en conscience

### Réduction des tensions du corps

Parmi les douleurs les plus fréquentes : le mal de dos. 48% des dirigeant·es s'en plaignent, suivi des douleurs articulaires\*

Vendredi 5 avril 2024  
18h-20h

Une séance pour tonifier le dos, les membres et entretenir ses articulations.

- Améliorer la mobilité de ses articulations
- Renforcer le dos, les membres
- S'assouplir

\*Malakoff-CPME-Observatoire AMAROK,  
Etude La Santé des dirigeants de TPE/PME, 2022

### Focus concentration (2)

À la merci des sollicitations extérieures, notre mental s'éparpille et gaspille une grande énergie à être distrait

Vendredi 17 Mai 2024  
18h-20h

Les ressources sont en nous, mais comment faire ? La simple volonté de se concentrer ne suffit pas à mobiliser toute notre attention.

- Entraîner le corps et l'esprit
- Développer la focalisation
- Respirer en conscience



### Energie retrouvée (2)

L'énergie d'un leader est contagieuse et se transmet à ses équipes

Jeudi 20 juin 2024  
18h - 20h

Veille de la Journée internationale du yoga

L'énergie est une "force en action" qu'il est possible d'entretenir. Une séance active pour soutenir sa vitalité.

- Se préparer physiquement pour le sport
- Garder l'équilibre dans un environnement instable
- Réduire les tensions physiques et mentales



**Prérequis** : Aucune prédisposition physique, ni antériorité dans le yoga ne sont nécessaires.

**Public** : Professionnel

**Inscription en ligne** : Lien ci-dessous ou QR Code

<https://vu.fr/mucy>



**Durée** : 2h

**Tarif entreprise** : Nous consulter, selon vos besoins.

**Lieu** :

- Dans les locaux de notre partenaire, KTR France, 5 chemin de la Brocardière 69570 DARDILLY.
- En intra-entreprise

**Modalités pédagogiques** :

- Intervention en petit groupe (10 personnes maximum)
- Alternance d'apports techniques et de pratique
- Expérimenter des outils simples à reproduire en milieu professionnel

**Information pratique** : matériel non fourni (nous contacter si besoin)

Tous nos ateliers sont réalisables dans les locaux de votre entreprise.  
Devis sur demande.

**Contact** : NM Développement, Nathalie MATHÉ | 06 82 25 69 07  
[nathalie.mathe@nm-developpement.com](mailto:nathalie.mathe@nm-developpement.com) | [www.nm-developpement.com](http://www.nm-developpement.com)





**Intervenante :** Nathalie MATHÉ

- Professeure de yoga certifiée (500 h, cursus 3 ans) reconnu par la Fédération Francophone de Yoga (FFY).
- Formée à la Méthode du Dr DE GASQUET – La solution au mal de dos et aux douleurs articulaires.
- Directrice du développement en entreprise pendant 15 ans. Entrepreneur, consultante en développement d'activités depuis 10 ans auprès de PME-TPE de divers secteurs.

**NM Développement** est spécialisé dans l'accompagnement des dirigeants.tes d'entreprise, des managers et s'attache à promouvoir la santé, le bien-être physique et mental au travail, par le yoga et les techniques associées (respiration, relaxation, focalisation, méditation...).

Notre objectif est de vous permettre de disposer d'outils utiles pour prendre soin de soi, amener de l'apaisement et renforcer la disponibilité dans son travail.

Nos formules sont adaptées au contexte professionnel et entrepreneurial :

- Accompagnement spécifique et individuel des dirigeants.tes :  
1 module thématique au choix = 5 séances sur-mesure
- Ateliers thématiques : Intervention ponctuelle de 2h en entreprise
- Cours réguliers en petits groupe. En intra selon les besoins identifiés.

**Contact :** NM Développement, Nathalie MATHÉ | 06 82 25 69 07  
nathalie.mathe@nm-developpement.com | www.nm-developpement.com

