

Le yoga au travail, une nouvelle méthode de prévention et de gestion du stress

Cadences infernales, surmenage, fatigue accumulée... le lieu de travail n'est pas toujours de tout repos. Depuis une dizaine d'années, le stress professionnel apparaît comme l'un des problèmes majeurs auquel les entreprises doivent faire face.

Saviez-vous qu'il coûte parfois plus cher aux entreprises que les maladies et les accidents du travail réunis, conduisant à de l'absentéisme, à un manque d'esprit d'équipe, à de la morosité ou des dépressions.... et donc, bien évidemment à une importante perte de rentabilité. Partant de ce constat, Michel Colas, lui-même touché par le stress dans ses premières fonctions de cadre, s'est tourné vers le yoga il y a une quinzaine d'années déjà. Observant très vite de réels changements positifs dans son quotidien, il a décidé de suivre des formations plus poussées.

Aujourd'hui, Michel Colas est reconnu par la Fédération Belge et l'Union Européenne de Yoga et par le Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation (KHYF). Il a décidé de proposer les bienfaits du Yoga aux entreprises au travers de cours collectifs ou individuels très variés et accessibles à tous.

« Yoga au travail » est un concept tout à fait innovant spécialement adapté au contexte et à la réalité des entreprises, alliant les techniques corporelles, respiratoires, de concentration et de relaxation propres au yoga. Au fil du temps, les méthodes développées contribuent à une diminution du « mauvais stress » quotidien des salariés et à un meilleur contrôle de leurs émotions. Elles favorisent également le développement d'un esprit plus clair, plus positif, d'un climat de travail plus serein. « Yoga au travail » permet aussi aux entreprises d'agir de manière préventive et d'anticiper les difficultés que les salariés, employés ou ouvriers, pourraient rencontrer dans le futur.

Michel Colas propose diverses formules : cours collectifs ou séances individuelles données sur le lieu de travail, journées « incentives » de découverte, séminaires ou conférences... Un programme souvent à la carte selon les aspirations et besoins de chacun.