

Le yoga au travail



NEUPRÉ - Michel Colas est un Neuprén qui a développé le concept de yoga au travail. Les séances de cet ancien cadre stressé permettent, entre autres choses, de mieux gérer ses émotions, d'améliorer la relation aux autres, de renforcer sa concentration... Bref, comment être beaucoup plus difficiles et vivre une vie plus harmonieuse !

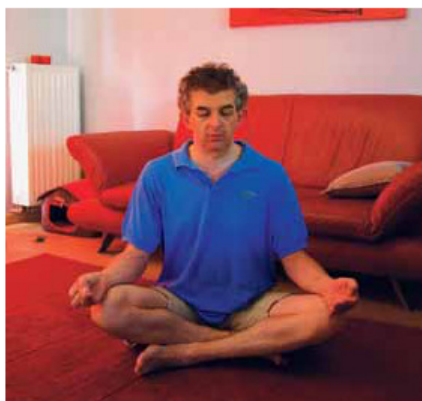
Il faut aller vite, travailler dur, respecter les délais, atteindre les objectifs, faire face à la concurrence, satisfaire les clients. Ouf, n'en rajoutons plus ! Qui n'a jamais été stressé au travail ? Un peu de stress n'est sans doute pas inutile, c'est même motivant. Oui, mais à faible dose seulement. Le stress constant est un poison dont l'effet mine chaque jour un peu plus la personne. Jusqu'au burn-out, un terme anglais qui signifie que le travailleur n'en peut plus, qu'il est cuit ! Les effets dévastateurs de trop de stress sont connus : maladie, dépression, absentéisme, démission, etc. Ce n'est bon ni pour la personne ni pour l'entreprise qui l'emploie. Reste que si le constat est connu, il demeure toujours aussi difficile d'y faire face. Ce n'est pas comme guérir d'un petit rhume. Gérer son stress, ce n'est vrai-

ment pas une mince affaire ! Il faut pourtant affronter cette problématique de face, car les conséquences sur la vie tant professionnelle que privée de la personne peuvent vite devenir néfastes. Mais que faire ? Il faut se RE-LA-XER, respirer. Plus facile à dire qu'à faire. C'est alors qu'intervient Michel Colas,

Et comment procède Michel Colas ? «Le yoga a été créé pour aider l'être humain à moins souffrir mentalement et physiquement, les deux étant souvent liés», répond l'expert ès yoga. «Pour obtenir ce résultat, le yoga utilise des techniques corporelles, respiratoires et de concentration. Vous observerez

ment pas une mince affaire ! Il faut pourtant affronter cette problématique de face, car les conséquences sur la vie tant professionnelle que privée de la personne peuvent vite devenir néfastes. Mais que faire ? Il faut se RE-LA-XER, respirer. Plus facile à dire qu'à faire. C'est alors qu'intervient Michel Colas,

Et comment procède Michel Colas ? «Le yoga a été créé pour aider l'être humain à moins souffrir mentalement et physiquement, les deux étant souvent liés», répond l'expert ès yoga. «Pour obtenir ce résultat, le yoga utilise des techniques corporelles, respiratoires et de concentration. Vous observerez



le concept de yoga au travail. «Après avoir passé plus de 20 ans en tant que cadre dans le secteur des assurances, j'avais envie de partager mon expérience vécue, de gestion et de prévention du stress grâce au yoga», explique-t-il. «Parallèlement à ma profession, j'enseignais déjà le yoga depuis plus de 15 ans.»

le concept de yoga au travail. «Après avoir passé plus de 20 ans en tant que cadre dans le secteur des assurances, j'avais envie de partager mon expérience vécue, de gestion et de prévention du stress grâce au yoga», explique-t-il. «Parallèlement à ma profession, j'enseignais déjà le yoga depuis plus de 15 ans.»

court quand vous êtes stressé ou énervé : il est possible d'agir sur la respiration pour inverser ou anticiper le processus. Le yoga au travail permet de pratiquer des exercices à la portée de tous, le but étant que chacun progresse en fonction de ses capacités. Nous sommes loin des contorsions que certains imaginent.»

court quand vous êtes stressé ou énervé : il est possible d'agir sur la respiration pour inverser ou anticiper le processus. Le yoga au travail permet de pratiquer des exercices à la portée de tous, le but étant que chacun progresse en fonction de ses capacités. Nous sommes loin des contorsions que certains imaginent.»



Dans le concret, le yoga est pratiqué en cours collectifs hebdomadaires d'une heure. Mais des séances individuelles sont également mises en place afin d'atteindre les objectifs. Le concept allie des techniques corporelles, respiratoires, de concentration et de relaxation propres au yoga. Elles peuvent se pratiquer partout : au bureau, à la maison ou au... volant.