

### Une offre adaptée à votre Comité d'Entreprise

En tant que membre de votre Comité d'Entreprise, vous êtes en recherche permanente de services et d'avantages à proposer aux salariés de votre entreprise.

Yoga Time vous propose de leur faire bénéficier de cours de yoga à des tarifs préférentiels. Proche de leur lieux de travail, à proximité de l'Etoile, le centre Yoga Time est l'endroit idéal pour découvrir et pratiquer le yoga.

Avec des cours à la pause déjeuner, le soir (jusqu'à 22h) et le week-end, les horaires s'adaptent parfaitement aux emplois du temps des salariés. Et ceux ci ont la possibilité de venir à tout moment pour participer à l'un des 4 types de cours proposés.

### Tarifs préférentiels

Nous vous proposons un tarif réduit sur les forfaits annuels.

Libre à vous d'appliquer vos subventions CE complémentaires.

Abonnement	1h/sem	2h/sem	illimité
<i>Tarif public</i>	599 €	699 €	899 €
De 2 à 5 inscriptions	549 €	649 €	849 €
De 6 à 10 inscriptions	499 €	599 €	799 €
11 inscriptions et plus	449 €	549 €	749 €

### Fonctionnement

#### Contremarques

Vous pouvez nous commander des contremarques que vous pourrez revendre directement aux salariés de votre entreprise. Vous pourrez ainsi déduire directement vos subventions lors de la revente des contremarques.

#### Inscriptions directes

Si vous désirez, les salariés peuvent s'inscrire directement sur place. Vous pourrez alors reverser ultérieurement votre subvention à l'intéressé, à moins que vous préfériez que nous centralisions inscriptions et déduction des subventions.

Pour tout complément d'information ou pour passer commande, vous pouvez nous contacter au **01 47 23 35 54** ou par mail à **infos@yogatime.fr**

# YogaTime



## Un yoga adapté à la vie citadine

Deux idées phares caractérisent Yoga Time :  
**une diversité de cours, et la liberté de venir lorsqu'on le souhaite.**

### 4 types de cours pour répondre aux attentes de tous

Yoga Time propose 4 types de cours, allant de la relaxation-méditation à des séances dynamiques, répondant aux attentes spécifiques de chaque adhérent (gestion des émotions, relaxation, tonification...).

Ces cours sont complémentaires entre eux, ce qui permet d'en changer d'une fois sur l'autre, mais aussi de les enchaîner.

#### LES COURS



##### MEDITATION

De la méditation et de la relaxation profonde pour apprendre à gérer ses émotions.



##### VITALITY

Des étirements pour renforcer la tonicité, retrouver forme et énergie.



##### SERENITY

Des postures douces et relaxantes pour accéder au calme et à la détente.



##### DYNAMIC

Des enchaînements de postures pour développer force, endurance et souplesse.



### Des horaires élargis, pour plus de liberté

Yoga Time propose plus de 50 séances de yoga chaque semaine, à des horaires adaptés à la vie parisienne : des séances à la pause déjeuner et en soirée, mais également en journée et le week-end.

Les séances existent sous un format classique de 1 heure, ainsi qu'en modules de 30 minutes, que l'on peut associer pour composer des programmes allant de 30 minutes à 2 heures.

### Un accès aux séances tout en souplesse

Yoga Time propose de nombreuses formules d'abonnement : forfaits 1 heure par semaine ou illimités, accès «à la carte».

Ces formules permettent un accès libre aux types de cours et horaires de son choix.



## Des cours, stages et ateliers complémentaires



En complément, Yoga Time propose :

- des stages d'approfondissement, à Paris, en province ou à l'étranger (un stage aura notamment lieu en Inde fin octobre)
- des ateliers sur les bénéfices « santé » du yoga (stress et anxiété, lombalgies, etc.)
- des cours particuliers
- des séances spécialisées : yoga pré et post-natal, séances pour enfants et jeunes, etc.

## L'approche pédagogique de Yoga Time

### Des professeurs passionnés et compétents

Dans un souci de qualité, Yoga Time sélectionne rigoureusement ses professeurs, formés dans les meilleurs écoles : les professeurs sont sélectionnés sur leurs compétences humaines et techniques, et bénéficient d'une formation en interne pour parfaire leurs compétences. Grâce à cela, ils animent l'ensemble des types de cours proposés, et apportent le suivi et les conseils nécessaires à une bonne pratique du yoga en toute sécurité.



### Une supervision pédagogique

Les cours proposés à Yoga Time sont supervisés par Lionel Coudron, un des meilleurs spécialistes du yoga en France, ancien président de la Fédération Française de Hatha-Yoga, et auteur de nombreux ouvrages de référence. Il est chargé de définir le contenu des cours, réaliser le recrutement des professeurs et leur formation interne, afin d'assurer une qualité permanente des cours dispensés.



## Des partenariats multiples

### Des partenariats multiples

En 2008, Yoga Time est partenaire de la célèbre course féminine **La Parisienne**, qui aura lieu du 5 au 7 septembre prochain sur le champ de Mars.

Yoga Time est également présent sur de nombreux portails internet et «box» proposant des activités Bien-Être : **Carte Kouro**, **Passeport Zen à Paris**, **Vertigobox**, **Initiative CE**, **SixtyBox**, **Ultra-vantages**...



### Une présence croissante dans les médias

Yoga Time est présent dans de nombreux guides d'activités, dont **Le Petit Futé : Paris Mode & Beauté** et **Zen Book**. Yoga Time a également été présenté dans différents magazines et émissions : **Coté Santé** (mars 2007), **France 5 - Allo Docteur** (17 mars 2008), **M6 - Capital** (dimanche 6 juillet 2008 à 20h50).



## Le centre Yoga Time Etoile

Yoga Time dispose d'un premier centre ouvert depuis 2006 à proximité de l'Etoile.

Dans une allée calme et facile d'accès, ce centre à l'ambiance apaisante comporte une grande salle où sont animées des séances en petits comités. 8 professeurs y interviennent pour assurer les cours Yoga Time.

De nouveaux centres devraient prochainement voir le jour sur Paris.



Situé rue des Acacias, le centre Yoga Time Etoile est facilement accessible

- en voiture (proche Porte Maillot et Etoile)
- par les transports en commun (RER A, métro 2 et 6 : station Etoile - métro 1 : station Argentine - Vélib')

## YogaTime

8 rue des Acacias, Paris 17

Tel : 01 47 23 35 54

[www.yogatime.fr](http://www.yogatime.fr)

**M. Etienne Coudron**

Gérant

[etienne.coudron@yogatime.fr](mailto:etienne.coudron@yogatime.fr)

**M. Lionel Coudron**

Directeur pédagogique

[lionel.coudron@yogatime.fr](mailto:lionel.coudron@yogatime.fr)