



# PANDI PANDA YOGA

Un esprit clair, un corps détendu, une équipe soudée :  
les bénéfices concrets du Yoga en entreprise.

---

# PANDI PANDA YOGA, C'EST QUOI ?



## UN LIEU POUR RESPIRER, BOUGER, SE (RE)TROUVER.

Pandi Panda Yoga, c'est une école de yoga **joyeuse** et accessible, nichée à Villeurbanne, à **deux pas du métro Cusset**.

Un **cocon bienveillant** à offrir à vos **collaborateurs** pour explorer le mouvement, **la respiration et la joie**, dans le respect de chaque corps, chaque âge, chaque parcours.

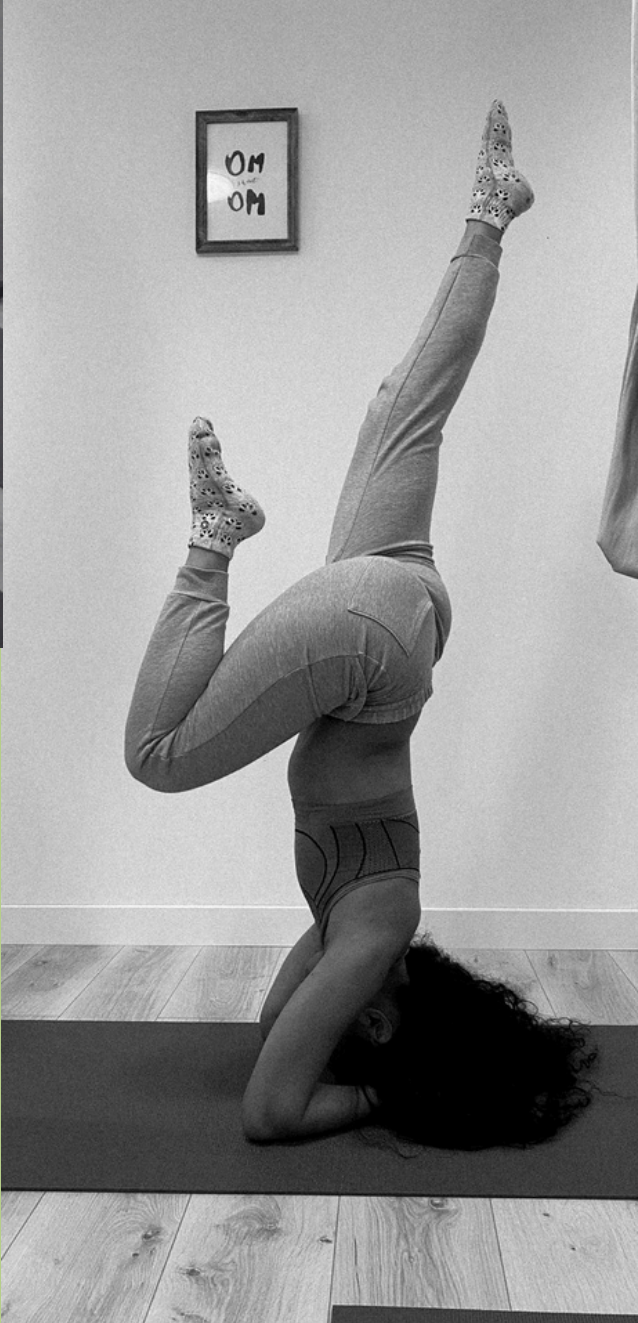
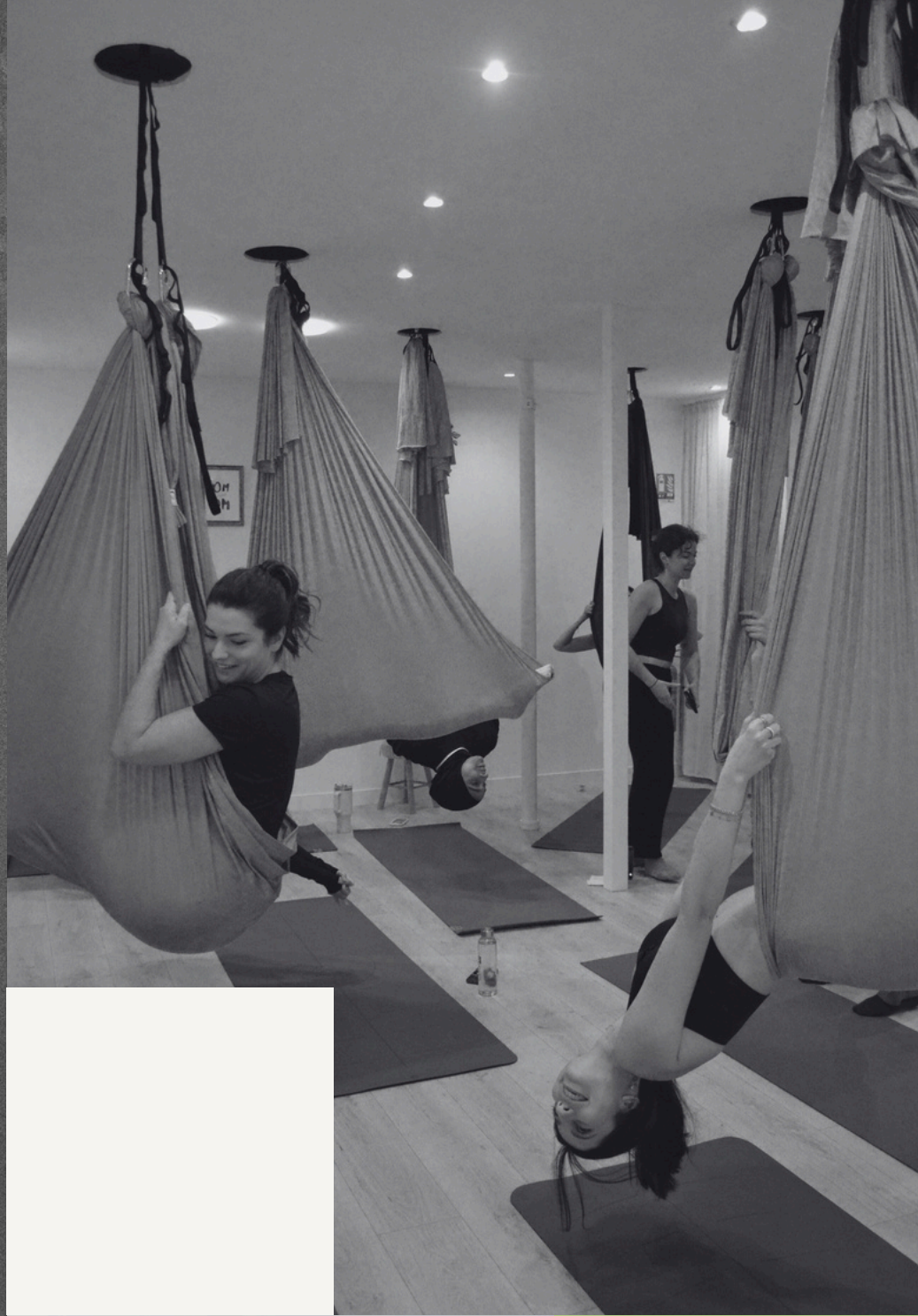
Que vos collaborateurs soient débutant·es ou pratiquant·es avancé·es, en quête d'énergie ou de douceur, nous vous accompagnons pour **proposer une pratique de Yoga adaptée et inspirante**.

Nos professeurs certifié.es et passionné·es vous accueillent chaque jour dans un cadre chaleureux et lumineux, avec une variété de cours allant du Vinyasa au Yin, du Yoga Aérien au Pilates, en passant par le Yoga Maman & Bébé ou les bains sonores.

**BIENVEILLANCE PETIT COMITÉ ACCESSIBILITÉ SIMPLICITÉ DOUCEUR ÉNERGIE POSITIVE RESPIRATION  
CONNEXION À SOI ANCRAGE LOCAL OFFRE VARIÉE PRATIQUE SANS CONTRAINTE APPROCHE LUDIQUE**

---







# BIEN PRÉPARER LA RENTRÉE



## POURQUOI INTÉGRER LE YOGA À LA VIE DE VOTRE ENTREPRISE ?

### FAVORISER LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL DE VOS COLLABORATEURS

Le yoga aide à relâcher les tensions musculaires, améliorer la posture et apaiser l'esprit. Une pratique régulière permet à chacun de se sentir mieux dans son corps et plus serein au quotidien.

### RÉDUIRE LE STRESS ET AMÉLIORER LA CONCENTRATION

Grâce à des exercices de respiration, de recentrage et de pleine conscience, le yoga agit comme un levier naturel pour réduire le stress, favoriser la clarté mentale et renforcer la capacité de concentration.

### CRÉER DES MOMENTS DE COHÉSION D'ÉQUIPE

Les séances de yoga en groupe offrent un moment de partage hors du cadre habituel de travail. Elles permettent de renforcer les liens, d'encourager l'écoute et de cultiver un esprit d'équipe positif.

### OFFRIR UNE VRAIE PAUSE RÉGÉNÉRANTE

Plus qu'une simple activité physique, le yoga est une parenthèse de calme et d'énergie, qui permet à vos équipes de se recentrer, de recharger leurs batteries et de repartir avec plus de motivation.

# NOS FORMULES

## ENTREPRISES

# NOS FORMULES ENTREPRISE



## Panda Cocon

### Cours au sein de notre école

Privatisez un créneau ou un nombre de places non nominatives pour vos collaborateurs dans notre école chaleureuse et entièrement équipée, située à quelques pas du Métro A - Arrêt Cusset (Villeurbanne).



## Panda Nomade

### Cours dans vos locaux

Nous nous déplaçons dans vos locaux si vous disposez d'un espace adapté à la pratique du yoga.  
Une solution pratique et sur-mesure pour intégrer le bien-être directement dans le quotidien de vos équipes.



## Panda Magic

### 100% sur mesure & insolite

Surprenez vos collaborateurs avec une expérience bien-être inattendue.  
Concevez un programme personnalisé (lieu, durée, type de yoga, objectifs...)  
Cours en extérieur : Yoga Paddle, au Parc  
Option massages ou traiteur  
En présentiel ou en visio, ponctuel ou régulier : tout est possible.

# COURS AU SEIN DE NOTRE ÉCOLE

**PRIVATISEZ UN CRÉNEAU DANS NOTRE ÉCOLE CHALEUREUSE ET ENTIÈREMENT ÉQUIPÉE, SITUÉE À QUELQUES PAS DU MÉTRO CUSSET À VILLEURBANNE.**

Facilement accessible en transports en commun, notre studio est un véritable cocon propice à la détente et à la reconnexion.

## INFORMATIONS PRINCIPALES :

- Jusqu'à 10 participants par séance
- Tous niveaux bienvenus : nos enseignant·es adaptent chaque séance selon les capacités de chacun

## COURS DISPONIBLES :

- Yoga doux (Hatha, Yin, relaxation)
- Yoga dynamique (Vinyasa, Flow)
- Yoga aérien (en suspension dans des hamacs)

## PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES SUR DEMANDE :

- Bain sonore (voyage sonore guidé aux bols de cristal ou tibétains)
- Sieste guidée (relaxation profonde, idéale en milieu de journée)
- Méditation

## VOS AVANTAGES :

- Cours possibles en français ou en anglais
- Matériel fourni (tapis, briques, sangles, hamacs...)
- Cours proposés en semaine ou le week-end (sur des créneaux déjà existants ou de nouveaux créneaux)
- Photos des séances disponibles sur demande (idéal pour la communication interne)

## DEUX FORMULES DISPONIBLES :

- Créneau récurrent : mise en place d'un rendez-vous hebdomadaire ou mensuel pour vos équipes
- Pack de places non nominatives : achetez un nombre de places à répartir librement entre vos collaborateurs, en fonction de leurs disponibilités

**TARIF ENTREPRISE : 20€ / HEURE / PARTICIPANT  
MINIMUM DE 5 PARTICIPANTS**

Nous sommes en partenariat avec Gymlib : vos collaborateurs peuvent réserver leur séance directement via la plateforme,  **Gymlib** selon les conditions de leur abonnement.



**PANDA COCON**

# COURS AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

OFFREZ À VOS COLLABORATEURS UNE PAUSE BIEN-ÊTRE DIRECTEMENT AU SEIN DE VOS BUREAUX. NOUS NOUS DÉPLAÇONS DANS VOTRE ENTREPRISE POUR ANIMER DES SÉANCES DE YOGA.

Un format flexible et sur-mesure, simple à mettre en place, pour intégrer le yoga dans votre quotidien professionnel.

## INFORMATIONS PRINCIPALES :

- **Nombre de participants selon la taille de la salle mis à dispo par l'entreprise**
- Tous niveaux bienvenus : nos enseignant·es adaptent chaque séance selon les capacités de chacun
- 

## COURS DISPONIBLES :

- Yoga doux (Hatha, Yin, relaxation)
- Yoga dynamique (Vinyasa, Flow)
- Yoga sur chaise (pratique adaptée au cadre de bureau)
- Bain sonore (voyage sonore guidé aux bols de cristal ou tibétains) ou sieste guidée (relaxation profonde, idéale en milieu de journée)
- Méditation

◦

## VOS AVANTAGES :

- Cours possibles en français ou en anglais
- Possibilité de fournir le matériel si besoin
- Cours proposés en semaine ou week-end, tôt le matin pour démarrer la journée en forme, entre midi & deux ou après 17h
- Photos des séances disponibles sur demande (idéal pour la communication interne)
- Format 45 mn de cours possible

## DEUX FORMULES DISPONIBLES

- Créneau récurrent : hebdomadaire, mensuel ou trimestriel
- Session ponctuelle : séminaire, team building, semaine QVT, lancement de projet...

**TARIF ENTREPRISE : 25€ / HEURE / PARTICIPANT.**  
MINIMUM DE 5 PARTICIPANTS



**PANDA NOMADE**



# UNE EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE INSOLITE

EN PLUS DE NOS COURS CLASSIQUES, NOUS PROPOSONS DES EXPÉRIENCES INOUBLIABLES POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA DÉTENTE, LA COHÉSION ET LA RECONNEXION AU SEIN DE VOS ÉQUIPES.

## YOGA PADDLE

- En extérieur, sur plan d'eau calme (Confluence ou Meyzieu Grand Large)
- Une pratique fun, dépaysante et accessible à tous
- Idéal pour un team building original et revitalisant

## YOGA AU PARC

- En extérieur, sous les arbres (Parc de la Tête d'Or, Feyssine, Parc Blandan)
- Une pratique proche de la nature
- Idéal pour un team building original et relaxant

## UNE ENVIE PARTICULIERE?

Nous co-créons avec vous des formats sur-mesure selon vos objectifs, vos envies et vos contraintes logistiques. Parlons-en !

## YOGA + MASSAGE

- Intervention de masseurs professionnels en complément du cours
- Format combiné : yoga doux + massage assis ou sur table
- Détente profonde garantie pour vos collaborateurs
- Idéal pour les journées QVT ou les périodes de forte charge mentale

## OPTION TRAITEUR/ BRUNCH HEALTHY

- Brunch, déjeuner, collation ou planches apéritives post-yoga
- Produits sains, de saison et faits maison
- Sur place à l'école ou livré dans vos locaux
- Parfait pour marquer un moment fort (rentrée, clôture de cycle...)



PANDA MAGIC

# CHIFFRES CLÉS

## SUR LES BÉNÉFICES DU SPORT

---



**MEILLEURE  
SANTÉ**

**-32%**

DE CONGÉS MALADIES  
(SOURCE : OMS)

**MEILLEURE  
PRODUCTIVITÉ**

**+6 à 9%**

DE PRODUCTIVITÉ PAR  
SALARIÉ  
(SOURCE : AG2R  
LA MONDIALE)

**MEILLEURE  
RETENTION**

**-25%**

DE TURNOVER  
(SOURCE : CABINET DU  
PREMIER MINISTRE)

**MEILLEURE  
COHÉSION**

**80%**

DES FRANÇAIS PRATIQUANT UN  
SPORT EN ENTREPRISE  
DÉCLARENT QUE CELA LEUR  
PERMET DE MIEUX GÉRER LA  
RELATION AVEC LES AUTRES  
DANS LE TRAVAIL.  
(SOURCE : ÉTUDE CISCO)

# RENDEZ-VOUS QVT DE L'ANNÉE

DES IDEES D'ATELIERS A ORGANISER ENSEMBLE

1

## JANVIER

### Dry January – **Tout le mois**

- Ateliers yoga detox et méditation pour accompagner l'arrêt de l'alcool
- Séances de relaxation pour gérer les envies

2

## FEVRIER

### Journée mondiale contre le cancer – **4 février**

- Yoga doux et méditation pour accompagner les malades
- Ateliers anti-stress préventifs

### Journées sans téléphone portable – **6-8 février**

- Sessions "yoga digital detox"
- Méditation pleine conscience sans écrans

3

## MARS

### Journée internationale des droits des femmes – **8 mars**

- Ateliers yoga spécial femmes (cycle menstruel, ménopause)
- Cours de self-care et confiance en soi

### Journée internationale du sommeil – **14 mars**

- Yoga du soir et techniques de relaxation
- Ateliers "mieux dormir" avec respiration et méditation
- Bains sonores et siestes guidées

4

## AVRIL

### Journée mondiale de la santé – **7 avril**

- Yoga santé globale (physique et mentale)
- Ateliers gestion du stress

### Journée mondiale de la santé et sécurité au travail – **28 avril**

- Yoga sur chaise pour prévenir les TMS
- Yoga aérien contre le mal de dos



# RENDEZ-VOUS QVT DE L'ANNÉE

DES IDEES D'ATELIERS A ORGANISER ENSEMBLE

5

## MAI

### Mai à vélo – Tout le mois

- Étirements cyclistes
- Yoga récupération post-effort

### Journée mondiale du rire – 4 mai

- Yoga du rire en entreprise

6

## JUIN | MOIS PHARE

### Journée mondiale du bien-être – 11 juin

- Journée complète bien-être avec yoga

### Semaine QVCT – 16-20 juin 2025

- LA semaine incontournable pour proposer vos services
- Ateliers yoga intensifs toute la semaine

### Journée mondiale du Yoga – 21 juin 2025.

L'événement parfait pour Pandi Panda Yoga ! Cours découverte, démonstrations, ateliers

7

## JUILLET

Profiter des beaux jours pour la **cohésion d'équipe**

- Brunch & Yoga
- Sortie Yoga Paddle
- After-work d'été : yoga au parc en fin de journée

# RENDEZ-VOUS QVT DE L'ANNÉE

DES IDEES D'ATELIERS A ORGANISER ENSEMBLE

9

10

11

12

## SEPTEMBRE

Semaine européenne du sport –

**Fin septembre**

- Yoga sportif et récupération
- Étirements pour sportifs

Journée mondiale du cœur – **29**

**septembre**

- Yoga cardio-vasculaire doux
- Relaxation pour la santé cardiaque

## OCTOBRE

Octobre Rose – **Tout le mois**

- Yoga thérapeutique pour femmes
- Ateliers bien-être féminin
- Automassage du visage

Journée mondiale de la santé mentale – **10 octobre**

- Moment clé pour proposer yoga anti-stress
- Méditation et gestion des émotions

## NOVEMBRE

Movember – **Tout le mois**

- Ateliers bien-être masculin
- Yoga pour hommes (souvent négligé !)

**HALLOWEEN**

- Cours de Yoga déguisé

## DECEMBRE

Journée mondiale du handicap –

**3 décembre**

- Yoga adapté et inclusif
- Sensibilisation à l'accessibilité
- Yoga les yeux bandés
- Yoga sans les mains ou sans les pieds

**Noël – 25 décembre**

- Offrez des cours de Yoga à la place du chocolat!





# CONTACT

---

Construisons ensemble votre projet de détente & bien-être pour vos collaborateurs!

**Miora PIFFRET – Gérante & Yogi**

+33 (0)6 18 22 70 48

yogapandipanda@gmail.com

**Charlotte MERTZ – Marketing du sport**

+33 (0)6 75 35 74 99

mertzcharlotte@gmail.com