

L'atelier Yoga et Pilates au travail propose deux approches complémentaires du bien-être corporel : le Yoga cible le stress, la sédentarité et la surcharge mentale par les postures et la respiration. Le Pilates s'adresse aux douleurs lombaires et cervicales par le renforcement postural profond.

Les deux sont accessibles sans expérience préalable, en tenue de travail et sans matériel spécifique.

Informations pratiques

Référence	POB-BE-002
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié. Aucune expérience requise. Contre-indication aux mouvements doux à signaler.
Prérequis	Aucun. Tenue souple recommandée. Tapis personnels bienvenus.
Groupe	4 à 15 personnes — INTRA exclusivement
Durée	1h en présentiel sur site
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	139 € HT — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être au travail

Évaluation

Avant :

- Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont

Pendant :

- Observation du formateur et corrections en temps réel
- Quiz / grilles de validation des acquis

Après :

- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Questionnaire à froid à J+30 sur le transfert des acquis
- Feuille de présence signée + attestation de formation Qualiopi

Accessibilité & Handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle sur demande préalable.

Référente handicap : **Caroline PIGOT** — caroline@posturoboulot.fr

Financement

- Plan de développement des compétences (OPCO)
- Budget QVCT / Prévention RPS — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4° CGI

Convention de formation sous 48h après signature du devis.

80 %
PRATIQUE

20 %
THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier et relâcher les zones de tension prioritaires liées à son activité professionnelle.
- Utiliser la respiration comme outil de régulation du stress en situation réelle.
- Améliorer ou maintenir sa posture de travail grâce aux exercices pratiqués.
- Réaliser une séquence de 10 à 15 minutes en autonomie au poste ou à domicile.

Moyens pédagogiques

- Choix ou combinaison Yoga / Pilates selon les besoins identifiés.
- Exercices en tenue de travail, sans matériel spécifique.
- Variantes assises pour les personnes à mobilité réduite.
- Séquence autonome de 10 à 15 min remise à chaque participant.

Programme — 1h sur site

YOGA — Idéal pour le stress, la sédentarité et la surcharge mentale

- Respiration consciente et scan corporel — ancrage et présence (5 min).
- Postures debout : ancrage, équilibre, ouverture thoracique (20 min).
- Postures assises ou au sol : torsions, flexions, rachis (20 min).
- Relaxation guidée finale — Savasana adapté au contexte professionnel (15 min).

PILATES — Idéal pour les douleurs lombaires et les postures statiques

- Échauffement articulaire et activation du centre transverse (10 min).
- Gainage profond : planches, ponts, équilibre (20 min).
- Renforcement rachis et membres — coordination (20 min).
- Étirements et récupération active (10 min).

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES**À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :**

- Identifier et relâcher ses zones de tension prioritaires.
- Utiliser la respiration pour apaiser le système nerveux en 2 minutes.
- Réaliser une séquence Yoga ou Pilates en autonomie sans guidage extérieur.
- Maintenir ou améliorer sa posture de travail grâce aux exercices pratiqués.

LIVRABLES REMIS

SÉQUENCE AUTONOME	QR CODES VIDÉOS	ATTESTATION
<ul style="list-style-type: none"> • 10 à 15 minutes • Yoga ou Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • Routines guidées • Pratique en autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle • Conforme Qualiopi

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Réduction du stress et de l'absentéisme. • Renforcement de la cohésion et de la marque employeur. • Conformité obligations QVCT et SST. • Complémentaire aux formations TMS PoB. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des tensions physiques et mentales. • Amélioration de la posture et prévention TMS. • Meilleure concentration et récupération. • Exercices réutilisables en autonomie. 	Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, formé à la méthode Gestes et Postures PoB et au diagnostic du Climat Social par la méthode CorpSocial PoB. Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, formé aux techniques du yoga et/ou du pilates Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, animation pédagogique, dans le respect du cahier des charges QUALIOPi. Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.

✓ **FINANCEMENT : Éligible OPCO dans le cadre du développement des compétences en prévention des risques professionnels (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994**

Questionnaire anonyme — aucune donnée individuelle transmise — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h après devis signé