

YOGA ET PILATES AU TRAVAIL

Corps, posture et équilibre pour mieux travailler

Référence : POB-BE-002

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

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 pratiques sont accessibles sans expérience préalable, en tenue de travail et sans matériel spécifique. Des variantes assises sont proposées pour les personnes à mobilité réduite.

La formation peut être proposée en Yoga seul, en Pilates seul ou en combinaison des deux selon les besoins identifiés.

2. 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.
Prérequis	Aucun. Tenue souple recommandée. Tapis personnels bienvenus.
Durée	1h en présentiel sur site
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client
Taille du groupe	4 à 15 personnes
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	139 € HT — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être au travail
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. 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.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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.

5. Programme détaillé — 1h sur site

La formation se décline en deux modules complémentaires. Selon l'option choisie par l'entreprise, la session se concentre sur le Yoga, le Pilates ou combine les deux approches.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
YOGA — Respiration & scan corporel	5 min	Respiration consciente et scan corporel — ancrage et présence. Idéal pour le stress, la sédentarité et la surcharge mentale.	<i>Pratique guidée</i>	Ancrage et conscience corporelle.
YOGA — Postures debout	20 min	Ancrage, équilibre, ouverture thoracique. Adaptations selon les contraintes individuelles.	<i>Démonstration + pratique</i>	Postures debout acquises.
YOGA — Postures assises ou sol	20 min	Torsions, flexions, mobilisation du rachis. Variantes proposées.	<i>Pratique + corrections</i>	Mobilité rachis améliorée.
YOGA — Relaxation finale	15 min	Savasana adapté au contexte professionnel. Récupération active.	<i>Relaxation guidée</i>	Détente acquise.
PILATES — Échauffement & centre	10 min	Activation du centre transverse, échauffement articulaire. Idéal pour douleurs lombaires et postures statiques.	<i>Pratique guidée</i>	Activation du centre.
PILATES — Gainage profond	20 min	Planches, ponts, équilibre — renforcement postural profond.	<i>Démonstration + pratique</i>	Gainage profond acquis.
PILATES — Renforcement rachis	20 min	Renforcement rachis et membres — coordination.	<i>Pratique + corrections</i>	Coordination et tonus.
PILATES — Récupération	10 min	Étirements et récupération active.	<i>Relaxation guidée</i>	Récupération acquise.

6. Moyens pédagogiques

- ▶ Choix ou combinaison Yoga / Pilates selon les besoins identifiés en amont avec l'entreprise.
- ▶ Exercices en tenue de travail, sans matériel spécifique requis.
- ▶ Variantes assises proposées pour les personnes à mobilité réduite.
- ▶ Séquence autonome de 10 à 15 min remise à chaque participant.
- ▶ QR codes vers vidéos de routines guidées pour la pratique en autonomie.
- ▶ Animation par un kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié Postur'O Boulot, formé aux techniques du Yoga et/ou du Pilates.

7. Modalités d'évaluation

Avant la formation

- ▶ Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont à chaque participant.
- ▶ Analyse du besoin client — cadrage des attentes avec l'entreprise.

Pendant la formation

- ▶ Observation du formateur et corrections en temps réel sur les exercices et mises en situation.
- ▶ Quiz et grilles de validation des acquis.

À chaud — fin de session

- ▶ Questionnaire de satisfaction individuel rempli par chaque participant.
- ▶ Feuille de présence signée.
- ▶ Attestation de formation conforme Qualiopi remise à chaque stagiaire.

À froid — suivi post-formation

- ▶ Questionnaire de suivi à J+30 sur le transfert des acquis et l'évolution des pratiques.

8. Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle peut être étudiée sur demande préalable, afin de garantir des conditions optimales de participation à chaque apprenant.

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

9. Modalités administratives et financement

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim **Email** : contact@posturoboulot.fr