Prévention en santé au travail - fiche prestation

Yoga et Pilates au travail

Séances de pratique guidée, en groupe ou en individuel, sur le lieu de travail

PRESTATION DE SERVICE
Hors formation professionnelle
Non couverte par la certification Qualiopi
TVA 20 %
Réf. POB-PS-001

Postures assises ou debout prolongées, gestes répétés, journées chargées : le corps se raidit et la respiration se bloque. Ces séances offrent, sur le lieu de travail, un temps de pratique guidée pour bouger, renforcer et respirer, accessible à tous et sans prérequis sportif.

INFORMATIONS PRATIQUES

Référence	POB-PS-001 - version 3 du 23/11/2026
Nature	Prestation de service, hors formation professionnelle
Public	Tous les salariés, tous secteurs et tous niveaux hiérarchiques
Prérequis	Aucun ; tenue souple conseillée
Formats	**Séance collective** : 60 minutes, de 4 à 12 personnes **Séances individuelles** : journée de 16 créneaux de 30 minutes
Lieu	Dans les locaux de l'entreprise
Programmation	À la séance ; plusieurs séances peuvent être programmées à la suite

TARIFS

Format	Prix HT	TVA 20 %	Prix TTC
Séance collective - 60 min, 4 à 12 personnes	à partir de 170,00 €	34,00 €	à partir de 204,00 €
Journée de séances individuelles - 16 x 30 min	à partir de 780,00 €	156,00 €	à partir de 936,00 €

Prix par séance collective ou par journée et par intervenant. Frais de déplacement en sus. Tarifs valables pour toute la France hors Île-de-France (Île-de-France : sur demande).

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION

- Un temps de mouvement dans la journée, adapté aux contraintes du poste (écran, station debout, port de charges).
- Un renforcement des muscles profonds qui soutiennent le dos, avec le Pilates.
- Des postures et des étirements simples, que chacun peut reprendre seul au poste ou chez soi.
- Un travail de respiration qui aide à relâcher la pression.

DEUX PRATIQUES AU CHOIX

Yoga

Respiration, mobilité articulaire, postures debout et assises, relâchement guidé.

Pilates

Activation des muscles profonds du tronc, gainage, renforcement du dos et des membres, étirements.

La pratique est choisie à la commande ; une séance collective peut associer 30 minutes de chacune. Toutes les phases existent en version assise.

INTERVENANT

Masseur-kinésithérapeute du réseau Postur'O Boulot, formé à la pratique proposée. Coordination : Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute, Présidente de Postur'O Boulot.

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE COLLECTIVE

Temps de la séance	Durée
Accueil, consignes de sécurité et contraintes du poste	5 min
Échauffement et mobilisation articulaire	10 min
Pratique principale : yoga ou Pilates	30 min
Étirements et relâchement	10 min
Retour au calme et repères pour pratiquer seul	5 min
Total	60 min

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE INDIVIDUELLE

Temps de la séance	Durée
Échange sur le poste et les contraintes du moment	5 min
Pratique adaptée à la personne	20 min
Routine à reprendre seul	5 min
Total	30 min

ORGANISATION SUR SITE

- **Séance collective** : salle dégagée et calme, d'environ 25 m² pour 12 personnes, avec des chaises.
- **Séances individuelles** : pièce fermée et calme ; planning de 16 créneaux tenu par l'entreprise.
- Tapis personnel facultatif : la séance peut se pratiquer debout et assis.
- Participation volontaire ; aucun motif n'est demandé au salarié pour s'inscrire ou non.

SÉCURITÉ ET CONFIDENTIALITÉ

Toute demande d'adaptation peut être adressée avant la séance à la référente handicap, Caroline PIGOT (contact@posturoboulot.fr), sans en préciser la nature. Pendant la séance, l'intervenant propose des variantes et chacun reste libre d'adapter ou d'arrêter un exercice.

Chacun pratique à son rythme, sans forcer. En cas de gêne persistante, le participant est invité à consulter son médecin traitant ou le médecin du travail.

CONDITIONS

Commande	Devis et conditions générales de vente des prestations de service ; commande confirmée par la signature du devis, sans acompte
Présence	Feuille de présence signée par chaque participant à chaque séance, remise à l'entreprise
Satisfaction	Court questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la séance
Supports	Fiche d'exercices remise à chaque participant, pour reprendre seul les exercices de la séance
Compte rendu	Compte rendu collectif remis à l'entreprise à l'issue de la prestation, sans information individuelle
Facturation	Facture émise à l'issue de la prestation
Date	Fixée d'un commun accord, selon les disponibilités des intervenants
Déplacement	Frais de déplacement facturés en sus, indiqués sur le devis
Accessibilité	Variantes adaptées proposées sur place ; toute demande d'adaptation peut être adressée à la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr
Confidentialité	En dehors de la feuille de présence, aucune information individuelle n'est transmise à l'entreprise ni à Postur'O Boulot

Cadre de la prestation. Prestation de service : elle ne constitue pas une action de formation. Elle ne donne lieu ni à une évaluation des acquis, ni à une attestation de fin de formation, ni à une prise en charge par un OPCO, et n'entre pas dans le champ de la certification Qualiopi de Postur'O Boulot.

Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer. Les séances ne constituent ni un diagnostic ni un traitement médical. L'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.

Commande : contact@posturoboulot.fr - devis accompagné des conditions générales de vente des prestations de service.