

**Tout commence par une inspiration...**



**Dossier de presse 2021**

# MOT DE LA DIRECTRICE

La crise du covid 19 nous amène à redéfinir la notion de travail, mais aussi celle de bien-être. C'est en rassemblant ces deux réflexions, que je me suis posée la question de mon repositionnement.

Comment mieux faire contribuer ma pratique du yoga personnalisé au plus grand nombre et dans quel but ?

À la suite d'un reportage sur la sédentarité et ses effets néfastes, j'ai trouvé la solution. En effet, il a été prouvé que la sédentarité tue plus que le tabac. Plus de 70 % de la population passe plus de 8 h assise chaque jour. Le télétravail, malgré ses bénéfices, contribue l'augmentation croissante de ce temps d'immobilité. Les risques de bon nombre de maladies sont renforcés : diabète, hypertension, obésité et maladies cardiovasculaires...

De plus, les différents confinements successifs ont accru la perte de moral et le stress sur une grande partie de la population.

C'est pourquoi, je propose maintenant de booster le bien-être des collaborateurs en employant les bienfaits du yoga. Le tout avec une pratique personnalisée et adaptée au monde du travail. C'est-à-dire en faisant travailler en douceur tous les muscles du corps, mais aussi le dos. Enfin, le bien-être du corps est lié avec le bien-être du mental. C'est pourquoi, je travaille aussi sur la prévention de la fatigue intellectuelle et du burn-out grâce à la respiration guidée et la visualisation.

Je souhaite partager ma vision du yoga, un art de la connaissance de soi accessible à tous, que l'on peut pratiquer n'importe où (, au studio, chez soi, par visio,).

Dans le but de trouver sa meilleure posture au meilleur moment pour profiter de soi à l'instant présent.

Michèle MILBIN



# SOMMAIRE

- 
- 01 Présentation de la créatrice
  - 02 Historique
  - 03 Le Hatha yoga traditionnel
  - 04 Le projet
  - 05 Les services proposés
  - 06 Les concepts de cours
  - 08 Services annexes
  - 09 Services en entreprise
  - 10 Les collaborations

# PRÉSENTATION DE LA CRÉATRICE

C'est l'histoire de Michèle Milbin, une Montpelliéraine pratiquant le yoga depuis ses 14 ans. Après 8 ans dans la gestion de projet, elle se reconvertisse afin de vivre pleinement de sa passion : le Hatha yoga traditionnel.

Elle commence à prendre goût à l'enseignement du yoga auprès des enfants comme animatrice en colonie de vacances. En tant que consultante en gestion de projet, elle est amenée à partager sa passion de l'optimisation du bien-être pour ses collègues, mais aussi au sein d'entreprises dans lesquelles elle intervient. Cela la convainc de se reconverter et d'ouvrir sa propre entreprise en 2017, puis son premier studio en mars 2020.

C'est ainsi qu'est né Poetik Yoga Lille, une salle de yoga cosy, dans laquelle elle propose des cours personnalisés de tous niveaux.

Michèle a aussi plusieurs certifications, lui permettant une offre variée de la pratique du Hatha yoga dans le respect de la tradition et l'authenticité de la lignée indienne Sivananda.

- Diplôme de Professeur de Hatha Yoga (Yoga Alliance International)
- Certifiée Yoga pour les femmes enceintes (prénatal, et post-natal)
- Certifiée Yoga pour les Enfants
- Cours en français, anglais



# HISTORIQUE



**7 MARS  
2020**

Ouverture du studio  
Poetik yoga Lille

Fermeture suite aux  
mesures du premier  
confinement

**14 MARS  
2020**



**15 JUIN  
2020**

Réouverture du studio

Fermeture suite aux  
mesures du second  
confinement

**26  
SEPTEMBRE**



**9 JUIN  
2021**

Réouverture du studio  
et développement de  
l'entreprise

# QU'EST-CE QUE LE HATHA YOGA TRADITIONNEL ?

Pour comprendre le projet, il est important de revenir aux fondamentaux du yoga.

Le yoga est une science exacte du bien-être. C'est un guide de vie saine développé par d'anciens sages indiens. Le yoga s'inspire : de la philosophie hindouiste, de textes sacrés, mais surtout de la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda). Grâce à un mélange unique d'exercices physiques, de respiration, de compréhension du mental et de philosophie, il aide à trouver un équilibre entre le corps et l'esprit. Le but est l'amélioration et le développement de soi au quotidien.

Parmi les grands-maîtres qui ont développé la pratique du yoga, Swami Sivananda est l'un des plus connus. Il a été le premier à exporter en occident la pratique du yoga intégral avec une approche accessible à tous. Le but est de permettre à n'importe qui de pouvoir tirer les bienfaits du yoga au quotidien.

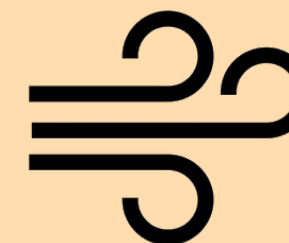
Pour pouvoir développer cet équilibre, le yoga traditionnel Sivananda se base sur **5 piliers** qui forment les **fondamentaux**.

## 5 PILIERS



### Postures

Permet de gagner en force,  
en souplesse  
Améliore la flexibilité  
du corps en général



### Respiration

Bien respirer permet  
de mieux gérer le souffle  
et aide à vaincre le stress



### Relaxation

Agit sur : le physique,  
le mental et le spirituel,  
Permet de redynamiser  
le corps et l'esprit



### Alimentation saine

Permet  
une meilleure santé



### Méditation et la pensée positive

# Hatha Yoga



Des cours pour tous les niveaux, de débutants  
à avancés!

C'est la toile de fond traditionnelle de toutes  
les pratiques chez Poetik Yoga.

## LE PROJET

À l'origine, le projet de poetik yoga Lille est de permettre aux gens de se découvrir grâce à des cours personnalisés de yoga.

Les élèves sont guidés vers une pratique qui leur est **accessible** et qui leur correspond.

Le but de Michèle est de faire prendre conscience de l'importance de trouver un équilibre dans sa vie et de l'ancrer.

Cet équilibre permet de se reconnecter, de trouver une confiance en soi, qui est utile dans un environnement familier ou incertain. C'est pourquoi différents cours sont proposés.

Ils sont tous basés sur le Hatha yoga, dans le **respect** de la **tradition** et l'**authenticité** de la lignée indienne Sivananda

# Les services proposés



# COURS AYURVEDA

Cours originaux basés sur l'énergie dominante réelle du pratiquant et non celle limité à sa propre croyance



DYNAMISME

Un cours composé d'enchaînements et de postures dynamiques



LÂCHER-PRISE

Un cours de lâcher-prise qui joue sur l'équilibre



DOUCEUR

Un cours composé d'enchaînement de postures douces et stables

# Shakti Yoga



YOGA  
FEMMES ENCEINTES

Un cours réservé aux femmes enceintes  
mêlant posture relaxation  
et respiration

# Hamsa Yoga



ATELIERS  
PARENTS ENFANTS

Un voyage en famille pour découvrir  
la pratique du yoga  
tout en s'amusant

## LES COURS EN FAMILLE

## LES COURS DU MATIN DU MIDI

# Surya Yoga



YOGA ÉNERGISANT DU MATIN

Un cours matinal proposant  
salutation au soleil, respirationn  
et méditation guidée

# Prana Yoga



YOGA REVITALISANT DU MIDI

Un cours revitalisant mêlant  
postures et relaxation

S  
E  
R  
V  
I  
C  
E  
S

A  
N  
N  
E  
X  
E  
S



RETRAITES  
FRANCE  
ÉTRANGER



LIVRES POUR  
ENFANTS



ATELIERS



MA ROUTINE  
YOGA  
& AYURVEDA



CONFÉRENCES  
WEBINARS

## SERVICES ENTREPRISES

À l'apparition de la pandémie, le projet de travailler en studio a été bouleversé et Poetik Yoga Lille s'est adapté. Proposant des solutions aux entreprises avant la crise, la société décide de se développer dans le domaine du bien-être des collaborateurs qui est un secteur porteur.

La société propose des sessions spécialement conçues pour une pratique personnalisée en fonction des besoins des salariés. Différents formats sont possibles : pause yoga, team building, journée bien-être en entreprise ou cours de yoga de 30 à 45 minutes. Les sessions sont adaptées en fonction des points de tensions définis en amont avec l'employeur.

### Great Place To Work®

Poetik Yoga est partenaire great place to work depuis 2021 et fait partie de leur cartographie écosystème. Great Place To Work est l'acteur de référence sur la qualité de vie au travail.

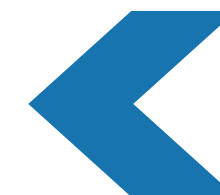


## LES SOCIÉTÉS QUI LUI FONT CONFIANCE



Matinées bien-être  
Routine Yoga pour le lâcher prise!

Teambuildings,  
Booster de réunions



Pause Yoga surprise  
pour un point d'équipe

Cours de yoga  
hebdomadaire en visio Live



Micro Pause Yoga  
sur la détente le lâcher prise

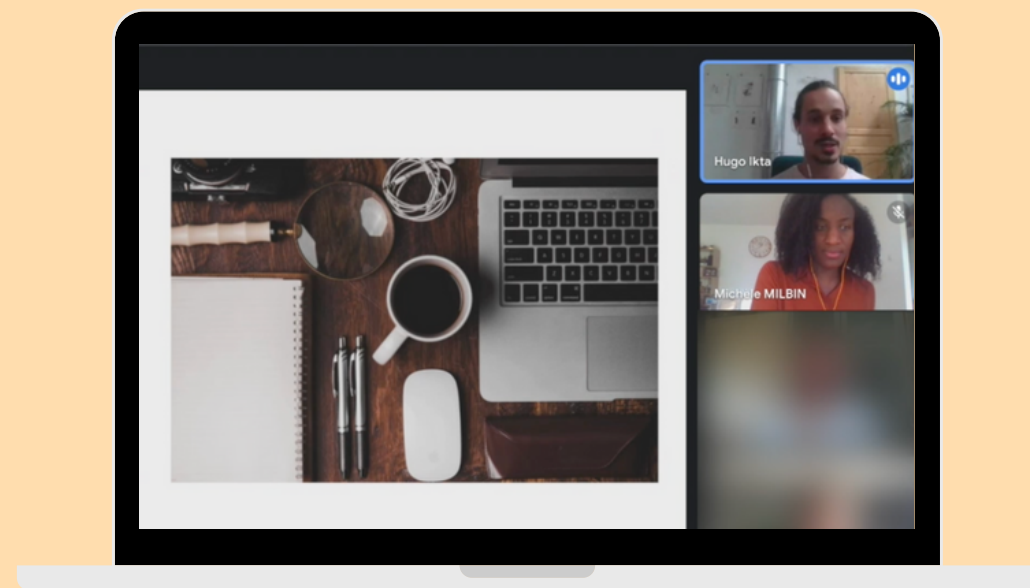
# COLLABORATIONS

Afin de développer sa présence en entreprise, Michèle Milbin a créé des collaborations afin de pouvoir allier la pratique du yoga à d'autres aspects challengeant de la vie au travail. **Remote Mindfulness**® a été créé avec Hugo Ikta, coach en productivité, afin de répondre à cette recherche permanente d'équilibre entre productivité et bien-être au sein de l'entreprise. Quant à **Kawa**, l'application a été créée par Alexandre Klein afin de booster la qualité de vie en entreprise, et propose des exercices de Yoga en vidéo.



Remote Mindfulness : un atelier hebdomadaire en ligne d'une demie journée alliant ateliers, pauses actives et deep work.

Ces ateliers sont disponibles en Français et / ou en anglais.



Kawa : Une application qui propose des pauses bien-être simple et rapide en entreprise.

Méditation, autohypnose, pauses actives pour tonifier le corps, cafétéria digitale . Tout pour améliorer le bien être des salariés au quotidien.



# Tout commence par une inspiration...



6 rue du plat, 59000, Lille

06.72.29.34.66

poetik.yoga@gmail.com

[www.poetikyoga-lille.com](http://www.poetikyoga-lille.com)

