



Yoga & travail

Favoriser le bien-être au sein de votre entreprise ou administration



2025-2026

Olivier Lala

Professeur de yoga et de méditation

Professeur de yoga et de méditation, ainsi que masseur bien-être depuis plusieurs années, j'accompagne les particuliers et les entreprises dans l'amélioration de leur bien-être physique et mental. Professeur agrégé d'éducation musicale pendant plus de quinze ans, la transmission a toujours été au cœur de mon parcours.

Formé à l'enseignement du yoga auprès d'Alex Blake et Amélie Annoni, j'ai approfondi au fil des années mes connaissances et ma pratique en Vinyāsa, Hatha, Yin yoga, Viniyoga, anatomie et approche fonctionnelle, Prāṇāyāma (techniques de respiration), yoga pré et post-natal, méditation et philosophie du yoga, ainsi qu'en massage traditionnel thaï et ayurvédique Abhyanga, ou encore massage crânien.

Mon enseignement vise à relier les formes plurielles du yoga, à travers les postures, mais également la méditation et la respiration, et propose une pratique complète tant sur le plan corporel que mental, rendant ainsi compte de la richesse de cette discipline. Mes séances invitent à la mise en relation de l'individu et du groupe, plus spécifiquement dans le yoga en milieu professionnel qui s'appuie sur le collectif de travail.

Originaire de la région Occitanie, et après plusieurs années en France et à l'étranger, j'ai choisi de revenir et de m'installer à Albi en 2024 pour y développer cette activité et accompagner celles et ceux qui souhaitent intégrer le yoga et le bien-être dans leur quotidien.



Le yoga et la méditation pour mettre en dynamique la politique RSE et QVT de votre organisation

Un contexte professionnel favorisant le stress et la sédentarité

Le stress au travail fait perdre de l'argent aux entreprises

En 2019, selon une étude de l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS), le stress au travail serait le premier motif d'arrêt maladie (60%), ce qui représenterait une perte de 3 milliards d'euros aux entreprises françaises. Selon une étude SOFRES, il y aurait aujourd'hui 3.2 millions de personnes touchées par un *burn-out*. Plusieurs facteurs sont mis en cause dans ce syndrome : trop de pression, mauvaises conditions de travail, incapacité à s'accorder des temps de pause... Une autre étude de Technologica (2014), estime entre 12 et 24 milliards d'euros de perte de chiffre d'affaire dûe à un épuisement physique et/ou psychologique.

Rester assis toute la journée est dangereux pour la santé

Sur 100 Français, 73 passeraient leur journée assis à travailler et ne pratiqueraient aucun sport de façon régulière en dehors du travail (Etude Withings 2015). Aussi bien le stress que la posture assise devant un écran sont les causes de troubles musculo-squelettiques (85% des maladies professionnelles en 2018, INSEE), de douleurs dorsales (20% des arrêts de travail sont liés à une lombalgie selon la même étude), dépression, etc.



Le yoga et la méditation pour mettre en dynamique la politique RSE et QVT de votre organisation

Le yoga et la méditation, des bienfaits avérés pour le corps et le mental

Corps	Mental
<ul style="list-style-type: none">> Travail sur les maux de dos, problèmes de colonne vertébrale, de hanches dus à la posture assise prolongée devant un écran, à la sédentarité ou aux gestes répétitifs> Réduction des TMS (troubles musculo-squelettiques)> Retrouver de la mobilité : colonne et hanches> Double utilité, apaiser les douleurs et apprendre à mieux se tenir corporellement, à prendre conscience des postures délétères.> Yoga sur tapis mais aussi mouvement et mobilité sur chaise de bureau à appliquer à différents moments de la journée> Assouplissement et renforcement du corps, meilleure circulation sanguine et meilleure oxygénation cellulaire	<ul style="list-style-type: none">> Améliorations nettes dans différents domaines :<ul style="list-style-type: none">- gestion du stress- capacité de concentration- apaisement- amélioration du sommeil- mise à distance et prise de recul> Collectif de travail :<ul style="list-style-type: none">- amélioration des qualités relationnelles- effet fédérateur favorisant l'écoute et les échanges, notamment sur les projets d'équipe- réduction de la conflictualité> Activation du SNP (système nerveux parasympathique) :<ul style="list-style-type: none">- travail de respiration (Pranayama)- méditation / Pleine Conscience- travail de relaxation- visualisation



Le yoga et la méditation pour mettre en dynamique la politique RSE et QVT de votre organisation

Effets et impacts côté employeur

- > Un collectif de travail plus serein et détendu
- > Prévention de maladies professionnelles
- > Votre « marque employeur » est plus forte
- > Outil stratégique pour votre politique RSE/QVT



Tarifs et formats

Du sur-mesure en fonction de vos besoins

- > Séances de yoga et/ou de méditation selon les objectifs et les besoins de votre organisation (séances relaxantes, dynamiques ou méditatives)
- > Soulagement du dos, des hanches, assouplissement et/ou renforcement, force et énergie, esprit d'équipe, relaxation, etc.
- > Séances hebdomadaires, mensuelles ou pour des événements spécifiques (possibilité d'intervention dans le cadre de journées de team building par exemple)
- > Pratique dans les locaux de l'entreprise : salle de réunion, espaces communs, salle de sport, à définir préalablement
- > Séances accessible à toutes et tous quelle que soit la condition physique, un bilan des points de vigilance à observer sera fait avant la pratique.
- > Bilan, échange et évaluation pour observer les bienfaits obtenus et définir l'évolution des programmes.

Des tarifs adaptés et modulables

Formule*	Groupe 8 pers max	Groupe 16 pers max
45 min	80€	110€
60 min	100€	130€
75 min	120€	150€

* Adaptables selon vos besoins sur demande à yogalala108@gmail.com
Possibilité d'acheter des packs de 5 ou 10 séances (tarifs dégressifs)



En savoir plus

Olivier Lala

--

Téléphone 07 52 67 08 32

E-mail yogalala108@gmail.com

--

Site web <https://www.yogalala.fr/>

Instagram <https://www.instagram.com/yoga.lala/>

Facebook <https://www.facebook.com/Yogalala108>



APE : 85.51Z

SIRET : 903 673 507 00021

TVA non applicable

