

À PROPOS
DE NOUS

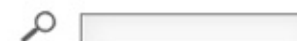
DÉMARCHE
« ENTREPRISE EN SANTÉ »

SERVICES
DE SOUTIEN

RÉPERTOIRE
DES FOURNISSEURS

BOÎTE
À OUTILS

Connexion
membres



DEVENEZ MEMBRE
OU PARTENAIRE
ET PROFITEZ
D'AVANTAGES
EXCLUSIFS



Accueil ▶ Conseil du mois

Pourquoi intégrer le YOGA dans votre programme santé mieux-être ou dans le PAE de votre entreprise, une présentation de ZEN & CIE

Face à une situation nouvelle, imprévisible ou menaçante, le système nerveux réagit en sécrétant des hormones qui activent une « réponse de fuite ou de lutte », ce qui permet d'affronter la **situation stressante**. Or, cette réaction, maintenue sur une longue période, provoque une stimulation excessive du système nerveux, ce qui a des impacts négatifs sur d'autres systèmes du corps : digestif, hormonal, immunitaire, etc.

Le **yoga** est un moyen d'activer la « réponse de relaxation » du système nerveux qui agit comme un frein à ce phénomène. Ses techniques simples de relaxation, de respiration, d'étirements et de méditation, intégrées au quotidien, permettent de déjouer le stress en ramenant le corps et l'esprit à un métabolisme normal. En entreprise, il propose une avenue efficace et accessible à tous pour mieux composer avec les problématiques liées au stress.

Pratiqués en groupe (**prévention**) ou en privé avec certains employés aux prises avec une problématique spécifique (**réadaptation**), le yoga et le yoga thérapeutique sont des méthodes complémentaires très efficaces pour contrer l'anxiété généralisée, la dépression et l'épuisement professionnel « *burnout* ». Surtout, ils favorisent le rétablissement et aident à une meilleure gestion du stress des individus pendant qu'ils sont encore en milieu de travail.

Simple et naturel, facile à organiser et requérant peu d'espace, le yoga présente de nombreux **bienfaits**, qu'il s'agisse d'atteindre, de retrouver ou de maintenir une santé physique ou psychologique.

CONSULTEZ LA
BOÎTE À OUTILS



ACCÉDEZ AU
CENTRE DE
DOCUMENTATION



CONSULTEZ LES
OFFRES D'EMPLOI



M'INSCRIRE À
L'INFOLETTRE



Avec l'appui de

Santé
et Services sociaux
Québec 

EN VEDETTE

OUTIL DU MOIS

La collecte de données : pour mener à bien ses efforts en santé

En savoir plus [+](#)

CONSEIL DU MOIS

Pourquoi intégrer le YOGA dans votre programme santé mieux-être ou dans le PAE de votre entreprise, une présentation de ZEN & CIE

En savoir plus [+](#)

ÉVÉNEMENTS

Congrès national de médecine et santé au travail (France)

Plus d'événements [+](#)

TÉMOIGNAGES

Employeurs en action

Voir les vidéos [+](#)

MEMBRES

