



Ohm Fusion

expériences yoga

LE MOT DE LA FONDATRICE : « LE YOGA EST
UNE PHILOSOPHIE DE VIE, IL NE REMPLACE
RIEN MAIS S'AJOUTE À TOUT »

LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE AU SERVICE DE TOUS



Ohm Fusion

Yoga & Méditation – Entreprises

Dans l'univers ultra connecté et des nombreuses sollicitations extérieures, le Yoga permet d'appuyer sur le bouton pause et nous invite à s'installer dans l'instant présent.

Les effets générés par le Yoga sont **immédiats**, à la fois **stimulants** et source de **détente** et **d'apaisement** !

Ohm Fusion – Expériences yoga & transformation personnelle allie subtilement la **Forme**, l'**Esprit** et la **Santé**

- ✓ Anime des **Cours du Yoga** et **Ateliers** autour du **Yoga, Bien-être & Développement personnel** lors de vos **événements professionnels** (séminaire entreprise, team-building, conférence, formation)
- ✓ Dans des **lieux privilégiés au cœur de la Nature**
- ✓ En partenariat avec des **clubs de Golf** et **Châteaux** (salle et plein air)

Nos expériences **Yoga, Méditation & Développement personnel** s'adaptent à votre rythme et vos aspirations :

COURS EN ENTREPRISE & ONLINE • ATELIERS • RETRAITES

Pourquoi choisir le Yoga ?

- Créer et consolider des liens et un esprit d'équipe
- Introduire un moment de bien-être et du calme au milieu d'agitation pour voir plus clair
- Favoriser la créativité et l'émergence des nouvelles solutions
- Permettre à vos collaborateurs de souffler, de se régénérer en profondeur et de mieux gérer leurs émotions et stress
- Valoriser l'image de votre entreprise

Ohm Fusion

SAS au capital de 1000 € - 457 rue de la gare - 78630 - Orgeval
Téléphone : 06 72 05 18 52 Courriel : al@ohm-fusion.fr Instagram : [ohm_fusion](https://www.instagram.com/ohm_fusion)
www.ohm-fusion.fr



Ohm Fusion

Yoga & Méditation – Entreprises

Ohm Fusion pour Entreprises c'est le choix entre **plusieurs pratiques de Yoga & Méditation** complémentaires et adaptées en fonction du public concerné et les objectifs visés :

	Prestations	Descriptif	Durée
YIN YOGA	<p>Yoga Doux & Restauratif</p> <p>Objectif: se calmer & s'assouplir Accessible à tous !</p>	<p>Pratique douce & calme guidée par les postures au sol : étirement & détente des tissus profonds</p> <p>Les +: favorise le lâcher-prise, restaure l'énergie, équilibre le système nerveux et libère les tensions physiques & émotionnelles</p>	60 min
VINYASA YOGA	<p>Yoga Dynamique & Énergisant</p> <p>Objectif: se dépenser & se détendre Bonne condition physique !</p>	<p>Enchaînement créatif des postures, synchronisé avec le souffle conscient. Une véritable méditation en mouvement (une pratique très complète pour des personnes dynamiques)</p> <p>Les +: canalise l'énergie & l'esprit, renforce le corps & dénoue les tensions</p>	60 min
MÉDITATION & RELAXATION	<p>Voyage sensoriel by Ohm Fusion :</p> <p>nos pratiques méditatives guidées & découverte PNL</p> <p>Objectif: offrir un repos complet au cerveau et s'apaiser</p>	<p>Yoga-Nidra induit un état du sommeil conscient. Le Nidra c'est une forme de conscience, un processus pour entrer dans un état de relaxation intense et de lâcher-prise <u>sans effort</u> >> Se pratique allongé au sol les yeux fermés</p> <p>Les +: <u>régénération</u> intense physique, mentale & émotionnelle. Le sommeil du yoga apporte de la <u>clarté mentale</u>, accroît l'aptitude à <u>résoudre des problèmes</u> et le <u>stress</u>, favorise la <u>créativité</u> et l'<u>émergence des nouvelles solutions</u>, ainsi que l'<u>apprentissage</u> & l'<u>intégration des infos</u>, améliore la <u>concentration</u>, le sommeil..., et plus encore</p>	45 min
	<p>Relaxation profonde & Respiration & Conscience & Créativité</p>	<p>Méditation & Souffle – méditation guidée au bol tibétain et découverte des exercices respiratoires >> Se pratique sur la chaise ou assis ou allongé au sol</p> <p>Les +: apprendre à maîtriser ses états internes, à calmer l'esprit rapidement et à baisser le niveau du stress; à renforcer son système respiratoire</p>	30 min
	<p>Accessible à tous !</p>	<p>+ Découverte PNL techniques (Programmation Neuro-Linguistique) – exemple l'ancrage aux ressources dont vos collaborateurs ont besoin dans un contexte professionnel (durée env 20 min /1 ressource)</p>	30'+20' 50 min au total
		<p>Mix des pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Souffle & Yoga-Nidra - Vinyasa & Yoga-Nidra 	60 min 90 min

Ohm Fusion

SAS au capital de 1000 € - 457 rue de la gare - 78630 - Orgeval
Téléphone : 06 72 05 18 52 Courriel : al@ohm-fusion.fr Instagram : [ohm_fusion](https://www.instagram.com/ohm_fusion)
www.ohm-fusion.fr



Ohm Fusion

Yoga & Méditation – Entreprises



I. Enseignement et approche

✓ Une **méthode d'accompagnement complète** et une **approche authentique**. Le nom « **Ohm Fusion** » évoque aussi notre intention d'incorporer dans nos prestations des **méthodes adaptées à notre vie contemporaine**, ainsi

- d'y apporter notre **sens de la créativité, d'innovation et de pédagogie**, tout en **préservant la vision intégrale du yoga traditionnel** ;
- d'y intégrer une **approche scientifique** pour certains cours ou événements, tels que les **outils de grands courants du Développement personnel, PNL** (programmation neuro-linguistique) et les **dernières découvertes en Neurosciences**

✓ **La respiration** est placée au centre dans notre pratique du Yoga, permet aux participants de **se recentrer** et de **se calmer rapidement**, de **s'oxygéner** et de **se dynamiser**. Cette **respiration consciente** aide à **se relier avec l'instant présent**

✓ **L'intelligence émotionnelle** est particulièrement au cœur de notre enseignement. Transmettre la **sagesse et philosophie du yoga**, cultiver une **attitude d'« observateur »** (prise de recul), en faisant **abstraction de toute notion de performance et de compétition**. Apprendre à **se laisser simplement Être**, en développant l'écoute bienveillante de ses propres limites, de ses sensations et du lâcher-prise, ainsi **améliorant considérablement le rapport avec les autres et les événements extérieurs**. Et plus encore ...

Ohm Fusion

SAS au capital de 1000 € - 457 rue de la gare - 78630 - Orgeval
Téléphone : 06 72 05 18 52 Courriel : al@ohm-fusion.fr Instagram : [ohm_fusion](https://www.instagram.com/ohm_fusion)
www.ohm-fusion.fr



Ohm Fusion

Yoga & Méditation – Entreprises

Qui se cache derrière Ohm Fusion ? Qui suis-je ?

Je suis **Anastasia Lebourg**



Fondatrice d'« Ohm Fusion – Expériences yoga & Transformation personnelle », **Professeuse de Yoga & Méditation diplômée, Coach professionnelle & Praticienne PNL certifiée RNCP**, passionnée par l'univers de yoga, la dimension de l'être humain, la transmission et la nature, oscillant entre l'intuition et l'esprit rationnel.

Je vous accompagne dans votre **éveil & épanouissement Personnel, Professionnel et Spirituel**.

Je vous emmène dans **une méditation en mouvement, tantôt solaire** (plus dynamique), **tantôt lunaire** (plus lente & réstauratif) selon les pratiques de yoga enseignées.

Dans mon accompagner collectif et individuel j'interviens sur les 3 niveaux :

- Intelligence Cognitive
- Intelligence Émotionnelle
- Intelligence Somatique

Ohm Fusion

SAS au capital de 1000 € - 457 rue de la gare - 78630 - Orgeval

Téléphone : **06 72 05 18 52** Courriel : al@ohm-fusion.fr Instagram : [ohm_fusion](https://www.instagram.com/ohm_fusion)

www.ohm-fusion.fr



Ohm Fusion

Yoga & Méditation – Entreprises

Je puise mes connaissances dans mes **rencontres enrichissantes avec mes professeurs**, en **philosophie indienne** et en **coaching professionnel pour vous inviter à explorer tous vos possibles**.

Je me suis **formée** aux différentes pratiques de Yoga et de Méditation **en Inde à Rishikesh** au pied d'Himalaya et **en France (certifiée Yoga Alliance et FFY) :**

- VINYASA, RAJA Yoga (MÉDITATION & NIDRA), YIN Yoga, HATHA yoga

Je continue de me former dans ces diverses disciplines qui me passionnent et que j'ai tant de **plaisir et de joie à partager avec vous**.

Heureuse de vous accompagner dans votre voyage intérieur et votre projet !

Mon parcours & certifications

- ✓ Professeur Yoga & Méditation Diplômée (FFY & Yoga Alliance)
- ✓ Coach Professionnelle Certifiée (RNCP, accrédité ACTP ICF)
- ✓ Praticienne PNL Certifiée (RNCP, Programmation Neuro-Linguistique, IFPNL)
- ✓ Fondatrice d' « Ohm Fusion – Expériences yoga & transformation personnelle »
- ✓ 15 ans d'expérience pro – Banques d'Investissement (13 ans – La Défense, 2 ans – Moscou)
- ✓ 2 x Master II en Finance (France, Russie)

Pourquoi le nom Ohm Fusion ?

« OM » - le « Om » est une syllabe sanskrite sacrée qui représente le son naturel, originel (apparaît dans tous les textes sacrés de l'Inde)

« OHM » - est l'unité de résistance électrique du Système International... La lettre « H » dans la syllabe « Ohm » fait aussi l'interaction avec l'Homme

« YOGA » - le Yoga de la racine sanscrite « yuj » signifie « Union »

NB : Notre équipe d'experts certifiés est composée de plusieurs Professeurs de Yoga en cas de besoin et d'un réseau de spécialistes en Développement Personnel et Bien-être (Coach Professionnels, Naturopathes et d'autres partenaires bien-être) susceptibles d'accompagner mon intervention

Ohm Fusion

SAS au capital de 1000 € - 457 rue de la gare - 78630 - Orgeval
Téléphone : 06 72 05 18 52 Courriel : al@ohm-fusion.fr Instagram : [ohm_fusion](https://www.instagram.com/ohm_fusion)
www.ohm-fusion.fr



Ohm Fusion

Yoga & Méditation – Entreprises

Nos Studios Yoga chez nos Partenaires



Studio Ohm Fusion au **Moulin d'Orgeval** (Paris Ouest 78),
chez notre partenaire

- **Introduire un atelier yoga** lors de votre événement professionnel ou **proposer des cours de yoga en entreprise**, c'est donner de l'importance à la santé mentale, physique et émotionnelle ainsi qu'au bien-être en général de vos salariés

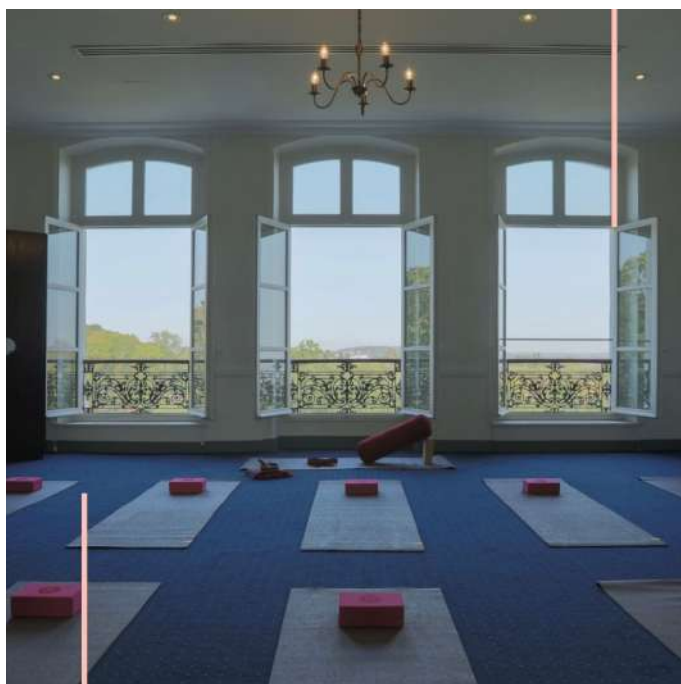
- Un climat de confiance, de concentration et de créativité comme la conséquence de la pratique du yoga vont contribuer à la cohésion de vos équipes et une adhésion naturelle à la vision et aux objectifs de votre Entreprise

- La pratique de yoga peut s'inscrire également dans une dynamique de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE)

- Un **espace de pratique au cœur de la nature chez nos partenaires**, offrant à ses membres une **parenthèse de paix** (belles salles & plein air)

- **Idéale pour organiser vos événements entreprises** pour une expérience inoubliable, **en total immersion**

- Dans un **cadre naturel** au Ugolf de Béthemont et au Moulin d'Orgeval – **nos coups de cœur**, votre **havre de paix**, situés à 15 min de La Défense, à 25 min de Paris centre



Studio Ohm Fusion au **UGOLF de Béthemont** (Paris Ouest 78),
chez notre partenaire

Ohm Fusion

SAS au capital de 1000 € - 457 rue de la gare - 78630 - Orgeval
Téléphone : 06 72 05 18 52 Courriel : al@ohm-fusion.fr Instagram : [ohm_fusion](https://www.instagram.com/ohm_fusion)
www.ohm-fusion.fr