

māya
shāla



ātwork

L'expérience yoga pour les entreprises

Une offre sur-mesure destinée aux entreprises

Faites vivre à vos employés une bulle de déconnexion pour leur permettre de bénéficier des bienfaits du yoga ou de la sonothérapie

Chaque semaine, sur un créneau horaire fixe, qui vous arrange, un.e enseignant.e anime une séance auprès de vos équipes. Nous construisons avec vous une offre adaptée en fonction de vos valeurs et psychologie d'entreprise.



Mayashala en quelques mots

Mayashala est un studio de yoga de 120m², situé au 4 cité Griset dans le 11ème arrondissement parisien, fondé par Kitzia Aguilar Conde en 2019. Ce temple de lumière au cœur de la capitale propose 7 styles de yoga classiques, des expériences sonores et méditatives grâce à une équipe d'une vingtaine de professeurs attentifs et bienveillants.

Notre mission est de permettre à chacun de trouver un bien-être physique et mental en avançant à son propre rythme. **Notre vision** est de créer une oasis de bien-être et d'éveil permettant aux habitants de mieux vivre ensemble.

[Voir le studio en vidéo](#)

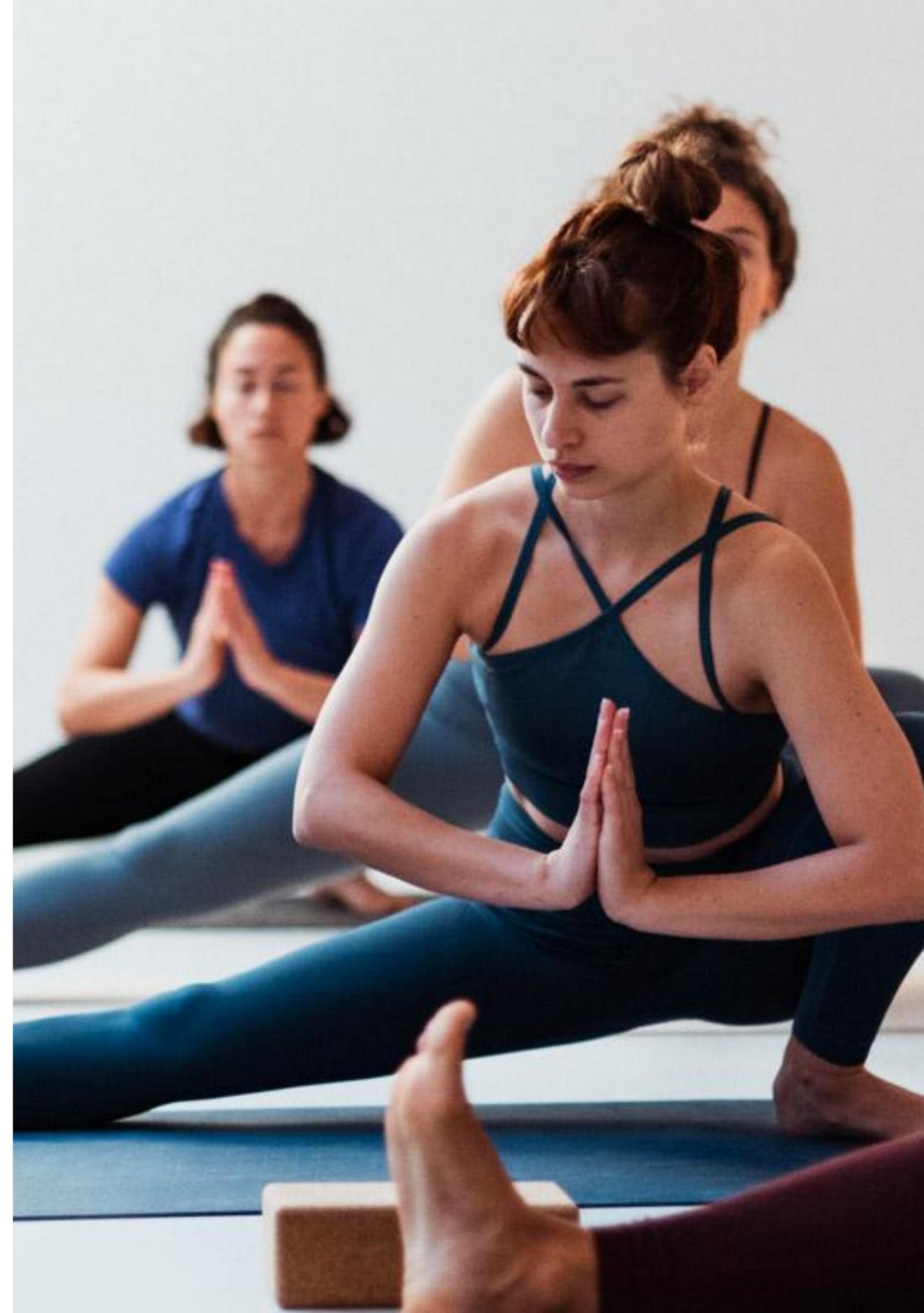


Les avantages pour les salariés

- Adaptation des cours aux besoins physiques et mentaux
- Réduction du stress
- Épanouissement collectif.
- Meilleure concentration, créativité et augmentation de l'énergie.
- Prévention des risques d'accidents et troubles musculo-squelettiques.

... et pour l'entreprise

- Renforcement de la cohésion des équipes
- Augmentation de la productivité
- Un réseau de professeurs qualifiés
- Remplacements assurés et avec anticipation
- Possibilité d'exonération de charges sociales



Chiffres-clés : le sport en entreprise

+ 6 à 9 %

de productivité par
salarié.e

-32%

de congés maladie

+30 à 40 %

de réduction de
l'absentéisme

+85%

renforce l'esprit d'équipe

Sources :

AG2R la Mondiale; Etude Goodwill / Etude Miroir : Salariés-Dirigeants juillet 2018 / [INRS](#), santé et sécurité au travail

Construisons votre offre **ensemble**



Notre volonté, c'est de s'adapter au mieux à votre besoin. Puisque chaque entreprise est unique et possède sa façon de travailler, nous avons imaginé des offres différentes pour pratiquer dans vos locaux, à notre studio ou ailleurs : tout est possible.

Un seul objectif : prendre du plaisir, renforcer son corps et vider complètement son esprit.

1/Cours hebdo chez Mayashala

Si vous êtes à quelques pas du 4 cité Griset dans le 11ème arrondissement, faites venir vos équipes directement chez nous. Une immersion totale dans un espace de 120m² baigné de lumière. Tout est disponible sur place : tapis, blocs, sangles, vestiaires, wc. Une pratique régulière pour les employés de votre entreprise leur apportera bien-être et efficacité au travail.

[Demander un devis](#)



2/Nos professeur.es se déplacent dans vos locaux

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Ne bougez pas, nous venons à vous ! Oui, votre professeur.e dédié.e se déplace jusque dans vos locaux. En faisant un peu de place afin de dérouler les tapis (salle de réunion, rooftop, espace au calme pour pratiquer en intimité). Vous n'avez pas de matériel ? Nous sommes là pour vous conseiller, le yoga ne nécessite pas de grands investissements ! Nous pouvons aussi proposer des séances de Yoga sur chaise !

[Demander un devis](#)



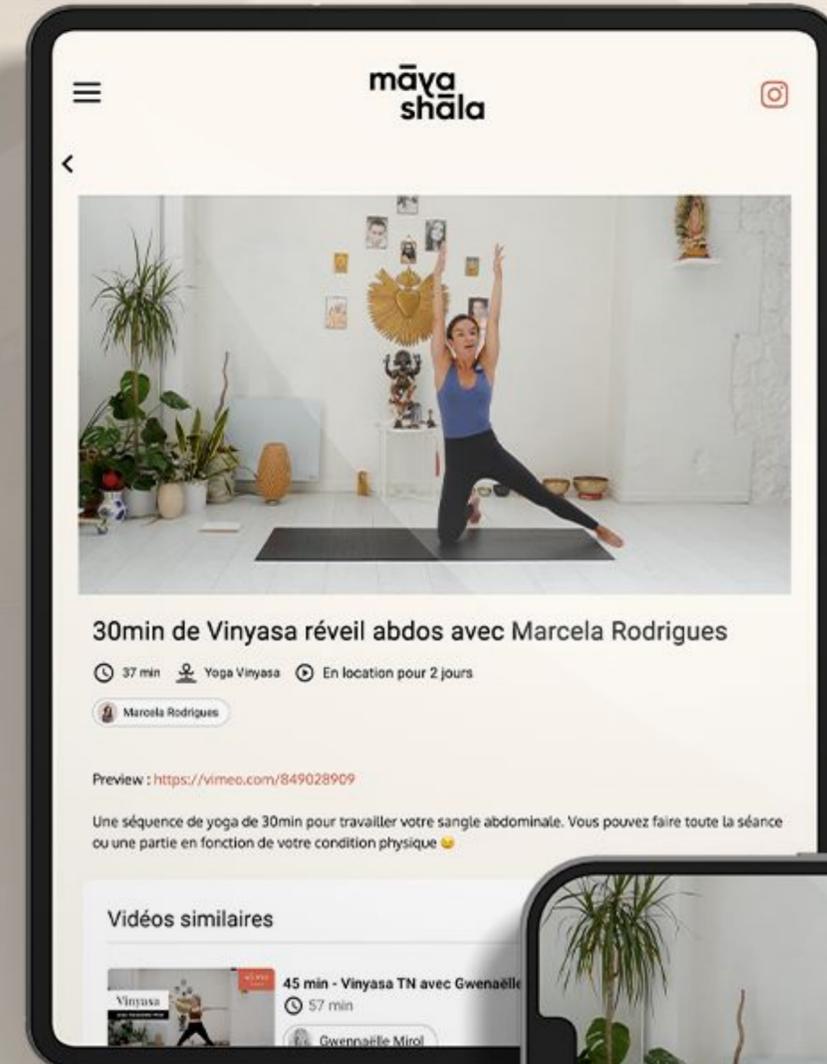
3/L'offre Māyā en vod

Maya On Demand est une plateforme qui héberge des cours spécifiquement filmés pour l'usage digital. Notre pass illimité peut être utilisé comme offre unique, ou venir en complément d'une offre en présentiel. Il a été conçu pour les employés :

- dont la charge de travail importante ne permet pas les déplacements
- qui n'osent pas faire du yoga en groupe par peur du regard de l'autre
- qui souhaitent réaliser leur pratique en dehors des heures de bureau, à la maison ou sur leur lieu de vacances.

Au menu, des cours en vidéos mais aussi des formations, des audios de méditations guidées ou des voyages sonores 360 qui vous offriront une expérience immersive à part entière !

[Demander un devis](#)



4/Expériences sonores

Un voyage sonore crée un océan de sonorités et de fréquences vibratoires qui procure une relaxation physique et mentale profonde. Nous utilisons des instruments vibratoires comme les Gongs et autres instruments du monde (Diapasons, bols Tibétains et de cristal, tambour océan, shruti box et autres) afin de créer un voyage sonore onirique, doux et lancinant, favorisant l'endormissement ou une relaxation profonde.

Les séances durent entre 30mn et 2h pour une décompression totale. Le stress et l'anxiété sont alors évacués grâce à l'apaisement du corps et de l'esprit qui sont enfin à l'unisson !

[Demander un devis](#)



Notre offre en détail

Nous construisons avec vous une offre adaptée en fonction de vos valeurs et psychologie d'entreprise.

Objectif flexibilité ! Selon vos priorités ou vos possibilités, des aménagements peuvent être mis en place sur la base des formules ci-dessous...

Cours de yoga dans vos locaux

- Cours mensuels ou hebdo
- De 5 à 30 élèves en simultané
- 1 professeur certifié dans vos locaux
- Matériel non compris ou sur devis
- Paiement mensuel
- Engagement 6 mois min.

Cours de yoga au studio

- Cours mensuels ou hebdo
- 1 professeur certifié à disposition
- Matériel compris
- Cours en heures creuses
- Tarif hors formations et ateliers
- Divers pass individuels disponibles
- Paiement mensuel
- Engagement 6 mois min.

Offre 100% digital Māyā on Demand

- Offre 100% Digital
- Pass illimité à l'année
- Accès full catalogue
- 2 nouveaux contenus / semaine
- Formats de 15 à 60 min
- Accessibles depuis tous les écrans
- Cours spécifiques pré/postnatal
- Tous niveaux de débutants à confirmés

Expériences sonores et événements

- Séances ponctuelles ou régulières
- Au studio ou dans vos locaux
- Voyage sonore multi-instruments
- Yoga doux / méditation guidée
- Gong bath expérience
- Séminaires / team building en France ou à l'étranger

Commençons avec un court formulaire pour définir vos besoins et établir un devis adapté.

Remplir le formulaire