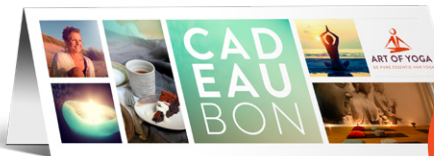




ALICE DE JONG

Mijn naam is Alice de Jong. In 2014 heb ik een HBO-opleiding Integrale Yoga afgerond. De afgelopen jaren heb ik mij verder ontwikkeld door het volgen van diverse cursussen en workshops, waaronder de *Masterclass Stoel-yoga* en een *workshop Nidra-Yoga*. Verder ben ik gediplomeerd BackMitra-Trainer, een goede lesvorm voor mensen met rug- en nekklachten.



**GEEF EEN
YOGA
PROEFLES
CADEAU!**

GEEF EEN CADEAUBON

Bij Art of Yoga kunt u ook een cadeaubon kopen.
Leuk voor een jarige medewerker!



INTERESSE

Wilt u meer weten na het lezen van deze folder? Neemt u dan gerust contact op voor een vrijblijvende kennismaking. Er valt zoveel meer te vertellen over yoga, dat deel ik graag met u!



ART OF YOGA
DE PURE ESSENTIE VAN YOGA

Alice de Jong

06 - 37 30 74 89

info@artofyoga.nl

WWW.ARTOFYOGA.NL

Yoga voor bedrijven

**CREËER EEN ONTSPANNEN
& PRODUCTIEVE WERKSFEER**



Yoga op kantoor is ontspannen en los, er wordt niets van u verwacht, behalve uzelf te zijn.

WAT IS BEDRIJFSYOGA?

Bedrijfsyoga kan op een stoel of op een yogamat beoefend worden. Men kan gewoon in werkkleding aan de yogales meedoen. In diverse houdingen gaat u op uw eigen niveau aan de slag om bewuster te worden van uw lichaam. Door de houdingen maakt u uw lichaam leniger en sterker, en met meditatie vindt u rust. Yoga op kantoor is ontspannen en los, er wordt niets van u verwacht behalve uzelf te zijn.



Bedrijfsyoga kan op de stoel of op een mat worden beoefend



Gezondere werknemers, minder stress, betere prestaties.

INVESTEREN

Steeds meer organisaties ontdekken de kracht van yoga en meditatie binnen hun bedrijf. Met een wekelijkse yogales kunt u uw medewerkers letterlijk een adempauze. Met yoga op de werkvloer investeert u in de gezondheid van uw medewerkers en de kwaliteit van hun werk. Dat vertaalt zich in een positieve werksfeer, een lager ziekteverzuim en gezonde resultaten.



- **Versterkt een positieve werksfeer**
- **Verhoogt concentratie en focus**
- **Verlaagd ziekteverzuim**
- **Vermindert stress**
- **Verzacht rug- en schouderklachten**

Een leeg kantoor of vergaderruimte is ideaal voor bedrijfsyoga.

FISCAAL VOORDELIG

Binnen de werkkostenregeling kunt u het personeel tot een maximum van 1,2% van de totale loonsom (de vrije ruimte) laten profiteren van vergoedingen en verstrekkingen zonder dat dit belast wordt. Om optimaal gebruik te kunnen maken van de fiscale voordelen, dan is het ook mogelijk om yoga in het arboplan op te nemen.

