



# BIEN-ÊTRE & PERFORMANCE

**Des équipes en meilleure santé,  
plus efficaces, plus sereines**

**YOGA | MOBILITÉ | PRÉVENTION  
RESPIRATION | ATELIERS THÉMATIQUES**



# La coach

## Julie FRANÇOISE

Professeure de yoga & coach  
en mobilité fonctionnelle, **j'enseigne**  
dans des entreprises, des clubs sportifs  
et pour des associations **depuis plus**  
**de 4 ans sur Grenoble et sa région**



## FORMATIONS

- **Formation professorale de 250 h avec Mathieu Boldron :**

un yoga moderne alliant tradition yogique et science  
«Change Perspective Yoga»

- **+ 30 h avec Maeva Boldron :**

mobilité fonctionnelle et prévention des blessures

- **Formation spécialisée en mobilité du sportif  
(FRC®, FRA®, KINSTRETCH®, FRS ISM®) :**

méthode canadienne/américaine FRS System  
pour la mobilité du sportif

- **Parcours sportif :**

pratique de la boxe birmane dès mon plus jeune âge  
(4 fois championne de France en Bando Kick Boxing)

## MON APPROCHE

« Faire vivre une expérience sportive ludique  
et fun, pour le plaisir de bouger  
et la liberté de se mouvoir longtemps

## MA MISSION

« Créer des espaces où  
les collaborateurs améliorent  
santé, énergie et efficacité

## MES VALEURS

« L'humain au centre,  
la précision au service  
du progrès, toujours en s'amusant

*by Julie Françoise*

# Les bénéfices du bien-être au travail

LE SPORT EN  
ENTREPRISE,  
C'EST DU  
GAGNANT-  
GAGNANT !

**+ 30 %**

de productivité avec  
des pratiques régulières

**Baisse importante  
des TMS**

(troubles musculo squelettique)

**– 40 %**

de stress perçu avec  
des routines corporelles

**Amélioration de  
la concentration**

dès 10 min de respiration guidée

**Cohésion  
renforcée**

grâce aux rituels collectifs

## Pourquoi proposer ces activités ?

- 1 Performance  
& efficacité**
- 2 Prévention &  
réduction des risques**
- 3 Cohésion &  
engagement**



UN SALARIÉ  
ACTIF  
EST UN  
SALARIÉ  
PRODUCTIF !

# Cours collectifs réguliers

## OBJECTIFS

### INSTALLER UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE DURABLE

- Meilleure gestion du stress
- Réduire TMS et douleurs
- Gestion des blessures et/ou des arrêts
- Cohésion d'équipe

## ORGANISATION

- On définit une régularité et un créneau jour et horaire sur 3, 6 ou 12 mois
- Durée : 30 à 60 min – sur place ou en visio

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Mobilité douce
- Mobilité ciblée
- Yoga de récupération
- Yoga dynamique
- Respiration
- Méditation
- Boxe sans contact



## BÉNÉFICES

Impact positif sur la vie de l'entreprise  
et sur la santé des collaborateurs  
(moins de fatigue, plus de  
concentration, meilleure ambiance)



# Ateliers thématiques spécifiques

## ACTIVITÉ PONCTUELLE DE BIEN ÊTRE

### ORGANISATION

- On définit un objectif, un budget et une date
- Atelier conçu spécifiquement pour votre besoin
- **Format** : small groupe de 5 à 15 pers ou large groupe + 20 pers

### THÉMATIQUES POSSIBLES

- Séance découverte « **Qualité de vie au travail** » : yoga, mobilité ou boxe douce
- Booster son équipe et ses performances
- Cohésion d'équipe autour du bien-être
- Récupération physique et/ou mental



### IMPACT IMMÉDIAT

Bien-être ressenti,  
équipes  
reboostées

## Séminaires & cohésion d'équipe

## INCLURE UNE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS

### EXEMPLES D'ATELIERS

- **Matin** : réveil musculaire et respiration consciente
- **Après-midi** : se challenger et dépasser ses peurs
- **Fin de journée** : yoga de récupération physique et mentale
- **À la demande** : Yoga ou boxe douce pour la confiance en soi...



### OBJECTIFS

Renforcer cohésion,  
clarté mentale et connexion  
entre collaborateurs

# Cours particuliers sur mesure

## VOTRE PRATIQUE SUR-MESURE CHEF D'ENTREPRISE, MANAGER, JOUEUR...

### OBJECTIFS

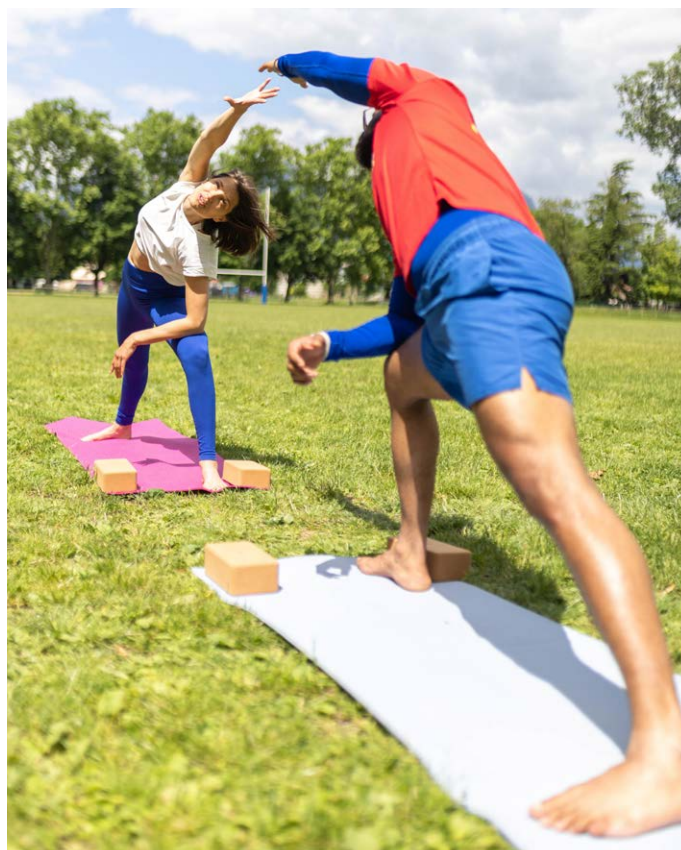
- Adapter la séance à vos besoins et votre énergie
- Travailler mobilité, renforcement, yoga ou relaxation
- Progresser à votre rythme et en toute sécurité

### ORGANISATION FLEXIBLE :

- Séances à domicile, en extérieur ou en visio
- Horaires selon vos disponibilités
- Durée : 45 min à 1 h

### BÉNÉFICES

- Suivi personnalisé et conseils adaptés
- Meilleure gestion mentale
- Amélioration de la mobilité et du bien être général



# Animations commerciales

## OBJECTIFS

**DYNAMISER VOTRE ACTIVITÉ  
ET LA FIDÉLISATION CLIENT**



## CRÉER L'ÉVÉNEMENT AU CONTACT DE VOS CLIENTS

- Cours découverte
- Ateliers interactifs
- Démonstrations techniques
- Sessions bien-être



## BÉNÉFICES

- Plus de trafic
- Fidélisation client
- Image moderne et dynamique
- Expérience positive qui stimule les ventes

# Centres et clubs sportifs

## OBJECTIFS

**OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION  
ET PRÉVENIR LES BLESSURES**



## AU CHOIX

### Mobilité fonctionnelle (entraînement complémentaire PPG)

- Entretien de la santé articulaire des joueurs
- Entraînement ciblé pour prévention des blessures
- Séances de récupération après gros efforts
- Prévention des sur-sollicitations
- Bilan articulaire individuel

### Yoga & méditation

- Gestion du stress
- Concentration
- Récupération profonde
- Régulation du système nerveux



La méthode **FRS System** accompagne les plus gros clubs de la NFL (National Football League, USA), de la NBA (National Basketball Association, USA), du Baseball américain et du Pôle Basketball France à l'INSEP...

## BÉNÉFICES

- Moins de blessures
- Meilleure récupération
- Performance optimisée
- Athlètes plus calmes et efficaces

Avec Yannis Irid,  
responsable  
scientifique  
du Pôle France  
Basketball



# L'association Yoga Art Studio Asso

Créée en juillet 2022, cette association œuvre pour développer des activités de bien-être et promouvoir le développement personnel

## LES DEUX AXES PRINCIPAUX



### Yoga Art Studio

« Activités de bien-être par le corps & le mouvement »

- Cours de Yoga & de mobilité
- Cours collectifs dans les associations et les entreprises,
- Evènements conviviaux sur le thème du bien être



### Le Yoga Art Lab

« Éducation & Innovation »

dans le but de promouvoir le développement personnel

- Conférence avec des experts
- Mise en ligne des contenus éducatifs sur Youtube



Don déductible  
des impôts sur  
les sociétés et des  
impôts sur le revenus

CONTRIBUEZ AU PROJET DE L'ASSOCIATION  
FAITES UN DON ET DEVENEZ MÉCÈNE !

Directement via [HelloAsso](#) - Faire un don

## À QUOI SERVIRONT LES DONS ?

Les projets pour 2026 :

- Développer notre **site internet** et une **plateforme d'éducation en ligne**
- Projet d'organisation du **premier festival Yoga à Grenoble !**
- Un évènement **Tech & Bien être** dans la zone Inovallée
- Soutenir les **formations de futurs coaches** pour enrichir notre équipe et multiplier nos actions

*De magnifiques projets et événements arrivent en 2026 et nous serions ravis de vous compter parmi les acteurs de cette aventure humaine.*

## PARTENAIRES



**Syndicat national de l'ESF**  
(École de Ski Français)  
depuis 2022



**Start-up Eumetrys**  
depuis 2023



**Quartier Gabriel**  
depuis 2021



**Association Yoga Art Studio Asso**  
coach principale



**Pôle France Basketball à l'INSEP**  
collaboration sur des sujets de mobilité des joueurs en mars 2025



**Croix Rouge française**  
Les Foulées rouges en 2025



**Club Sportif de la Gendarmerie de Grenoble**  
depuis 2022

*Chaque intervention est construite sur mesure, en lien avec les besoins concrets du terrain*

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE SÉANCE  
DEVIS SUR DEMANDE**

## CONTACT



**06 26 44 07 22**

[yoga.art.studio.asso@gmail.com](mailto:yoga.art.studio.asso@gmail.com)

[julie\\_yoga\\_grenoble](#)



*Je m'engage à construire un vrai partenariat,  
pour accompagner vos équipes dans la durée  
et valoriser le bien-être de chacun.*