

Yo'Time, le cours de yoga à faire au bureau, entre collègues

Un cours de yoga entre collègues, sur chaise ou sur tapis, adapté au contexte “entreprise” ? C'est l'idée de Yo'Time, lancé en 2017 par Inès Vanderschelden. Maddyness a pu tester le service il y a quelques jours. Retour d'expérience.

Vous êtes raide comme un bout de bois à force de travailler assis devant votre bureau ? Vous n'avez pas le temps ni la motivation d'aller au sport le soir ? Ou vous cherchez tout simplement de nouvelles idées de team-building avec votre équipe ? Autant de problématiques que beaucoup d'entrepreneurs et de salariés connaissent, et auxquelles Yo'Time espère pouvoir répondre avec son offre dont l'ambition est claire : révéler le meilleur de chaque collaboratrice et collaborateur via des rendez-vous bien-être en équipe autour de la pratique du yoga.

À sa tête : Inès Vanderschelden, une jeune femme qui, après plusieurs années en marketing et communication et convaincue des bénéfices physiques et mentaux de la pratique du yoga sur le quotidien des travailleurs, décide de se lancer dans l'aventure entrepreneuriale en créant une startup entièrement dédiée à son enseignement en entreprise.

Au programme : des séances de sieste éveillée, de méditation, de yoga sur tapis, mais aussi de yoga sur chaise, assurant zéro transpiration ! De quoi attiser la curiosité de notre équipe qui, très courageusement, a opté pour un premier cours d'essai un lundi, à 8h30.

Pas d'affaires de sport nécessaires

D'emblée, Inès nous rassure : la séance que nous avons choisi peut se faire en tenue de ville. Tant mieux, car toutes les startups n'ont pas à leur disposition douches et vestiaires, et l'idée d'évoluer en tenue de sport devant ses collègues peut déranger certains salariés.

La poignée de collaborateurs, tous assis autour de la table de notre salle de réunion, regardent avec de grands yeux celle qui sera notre professeur de yoga pour 45 minutes. Inès commence d'abord par nous expliquer le déroulement du cours et les bienfaits que cela devrait pouvoir nous apporter, puis nous propose rapidement de passer aux choses sérieuses : les étirements. Le cou, puis les épaules, les bras, le dos... L'idée est de libérer les tensions que l'on peut ressentir dans le corps, à force notamment d'être assis devant un ordinateur. Bons élèves, nous nous exécutons dans le plus grand sérieux, et, la musique aidant, il semble que chacun arrive facilement à faire abstraction de la présence des autres.

Nous passons ensuite à la reproduction de postures de yoga, d'abord assis, puis debout. Chaque position est adaptée à la situation en entreprise, pour que nos chaises de bureau se transforment en outils dédiés à nos exercices : l'enfant, le chien tête en bas, la salutation au soleil... À chaque position, Inès nous explique les bienfaits que cela procure sur le corps et l'esprit. Le tout, couplé à un travail de respiration adapté, semble satisfaire toute l'équipe, aussi concentrée qu'assidue.

Une promesse tenue, une équipe détendue

Au final, et après 45 minutes d'exercices, un temps est donné à la discussion pour connaître le ressenti de chacun. Et le résultat est là : chaque personne de l'équipe dit se sentir bien plus détendu, et prêt à affronter une nouvelle semaine de travail sereinement. Nous regagnons nos places souriants et calmes, comme si rien ne pouvait atteindre notre bonne humeur (qui, il faut l'avouer, n'est pas souvent au rendez-vous le lundi matin). Et si la promesse du

zéro transpiration a bel et bien été tenue, il est également intéressant de noter que la « tenue de ville » n'a en aucun cas été gênante dans la pratique des différents exercices. Si c'était à refaire, nous nous motiverions sans hésiter.

Article écrit par IRIS MAIGNAN