



Yoga para tu empresa!

Clases de Yoga personalizadas (clases suaves, medias, avanzadas)
Clases de Yoga grupales (Bikram Yoga, Vinyasa Flow, Hatha Yoga)
Clases de meditación (libera estrés, ansiedad, miedos)

info@evolutionyogacolombia.com

¿Por qué?

El estrés laboral cuesta a las compañías entre \$200 y \$300 mil millones cada año.

Cuesta alrededor de \$3.500 dólares sustituir a un trabajador promedio, cuando se cuenta el costo de reclutar, entrevistar, contratar, formar y la curva de aprendizaje.

La pérdida de productividad debido al insomnio cuesta a las compañías \$3.156 dólares por empleado.



HOT YOGA

40°C

BENEFICIOS FÍSICOS

trabajo cardiovascular
aumento de flexibilidad espalda y cuerpo
tonificación de músculos

BENEFICIOS MENTALES

libera estrés y ansiedad
eleva resistencia mental
sensación de paz y bienestar

cuerpo + mente = autorealización



Personas felices...

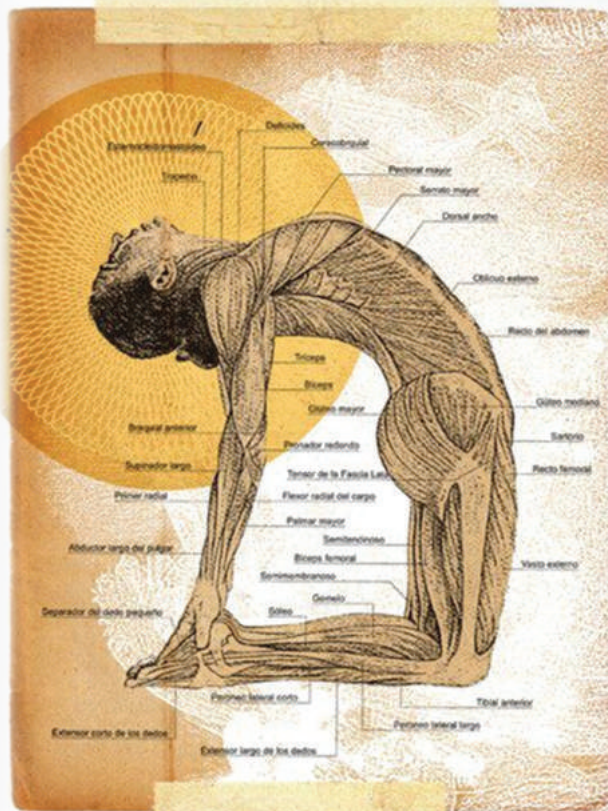
31% + productivos

37% crecimiento en ventas

3X más creatividad



Con Yoga



- * evita migrañas
- * cura el insomnio
- * disminuye la ansiedad
- * libera el estrés
- * regula diabetes/tiroides
- * regula tensión alta
- * alivia lesiones de espalda



Contamos con 2 estudios en Bogotá

Calle 80 # 8 - 44

Cra 13a # 97 - 24

Profesores certificados por Yoga Alliance

Clases Hot y a temperatura normal

Clases de Meditación, Bikram Yoga,
VinyasaFlow, Hatha Yoga

esríbenos a

info@evolutionyogacolombia.com

