



Yoga - Aryuveda

RÉSUMÉ EXÉCUTIF

MISSION, OBJECTIF DE L'ENTREPRISE

Nous avons imaginé le **Centre Sésam** comme un lieu de vie où le **yoga** et l'**ayurvéda** seraient pratiqués en **synergie**.

Les fondatrices



Stéphanie

Chargée de la gestion du centre

Ouverture et fermeture, accueil, suivi des réservations, relations avec les partenaires. Projets, partenariats ou évènements.



Margot

Professeur de yoga depuis 5 ans

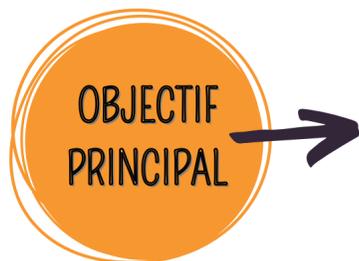
Yoga, massages, expérience en communication au travers des réseaux sociaux, porteuse d'une grande communauté d'élèves.



Valentine

Thérapeute ayurvédique depuis 5 ans

Médecine traditionnelle indienne, consultations et massages. Aisance dans le développement de nouveaux projets, partenariats ou évènements.



Accompagner chaque personne dans sa démarche de développement personnel ou de bien être.

Le **Centre Sésam** offre des occasions d'**ancrer la pratique dans son quotidien**, d'**être entouré.e par des thérapeutes bienveillants**, et de **retrouver l'esprit de partage** et de soutien des différents groupes de pratique.



APPRENDRE
+ SE FORMER
+ S'INFORMER

Devenir autonome pour prendre soin de soi au naturel

Les fondations de ce Centre sont bâties sur des **valeurs personnelles qui forment le socle de l'entreprise**

Le partage de connaissance

L'écoute

La confiance

L'équité

L'entraide

La conscience écologique

LE MARCHÉ VISÉ

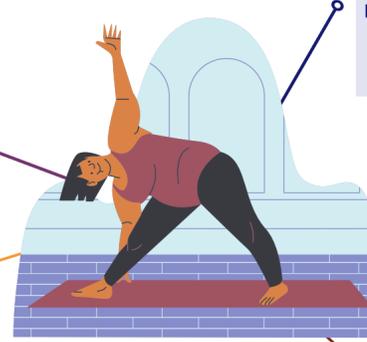
Le **Yoga** et les médecines complémentaires font écho à **de vrais besoins de nos sociétés occidentales (stress, surmenage, burn-out, anxiété, dépression, etc.)**. En plus de la quête de sens qui devient de plus en plus importante dans un monde qui va toujours plus vite et où **nous nous trouvons spectateurs de grandes crises (écologique, sociale et sociétale)**.

Profil type du yogi en France

Etude Oly Be & "Union sport et cycle" 2019

80% des femmes entre 35 et 45 ans

76% déclarent pratiquer au moins une fois par semaine



96% des pratiquants ont suivi des cours avec un professeur lors des 12 derniers mois de l'étude.

50% à domicile

93% pratiquent dans un lieu dédié

CONCURRENCE IDENTIFIÉE

Nous avons recensé à **Lyon 14 acteurs majeurs du monde du Yoga**, proposant des conceptions variées, allant de la **pratique traditionnelle à la pratique plus fitness**. Ces nouveaux gros studios proposent une nouvelle façon de "consommer" le yoga.

ABONNEMENT À L'ANNÉE
avec un cours par semaine

MODÈLE ILLIMITÉ
forfait bien plus élevé
(environ 100 €/mois en illimité).

En ce qui concerne l'**Ayurvéda**, l'offre reste encore **très limitée à Lyon** (seulement une dizaine de praticiens référencés sur le site national et de référence Ayurvéda en France).

NOS TARIFS



Yoga
Entre 16€ le cours à l'unité et 300€
(selon nombre de cours ou abonnement choisi)



Consultation aryuvedique et compte-rendu détaillé
Entre 70€ et 80€ (visio possible au centre)



Massages
Entre 50 et 150€

NOS ENGAGEMENTS

ÉQUITÉ ET SOLIDARITÉ

Mise en place de cours et consultations suspendues



Cagnottes de dons solidaires, ouvertes pour tou.te.s

> **Créer une somme disponible pour ceux qui n'ont pas les moyens de payer des cours ou consultations.**



Partenariats avec des associations

Femmes violentées, étudiants précaires, primo-arrivants, sans domicile fixe, les personnes isolées, aidants familiaux.

> **Prendre en compte les besoins de publics spécifiques**

Accès PMR



Le **Centre Sésam** a un accès PMR et donne la possibilité de créer des cours ou ateliers accessibles aux personnes en situation de handicap.

> **Donner la possibilité d'accès aux cours à tout le monde sans exception**

ÉCOLOGIE ET DEVELOPPEMENT DURABLE



going ZERO WASTE

DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Au **Centre Sésam**, on ne gaspille pas et on récupère tout ce qu'on peut (**achat de mobilier de seconde main, limitation des emballages, etc.**).

DES PARTENAIRES AVEC DES VALEURS

Le **choix de nos partenaires et fournisseurs** (banque, électricité, etc.) sera fait selon **des critères éthiques et éco-responsables.**



lescop AUVERGNE RHÔNE-ALPES SOCIÉTÉS COOPÉRATIVES



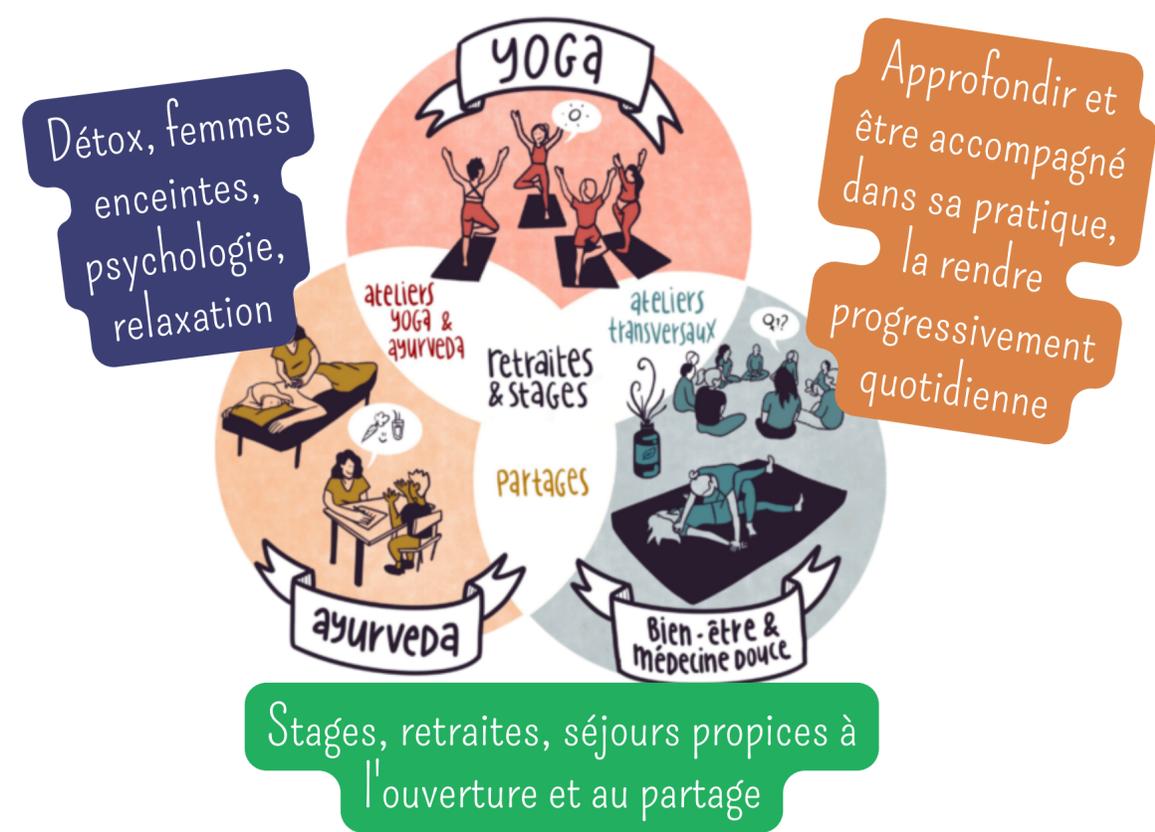
Rhône Développement Initiative

COMMUNICATION




AVANTAGES CONCURRENTIELS

UNE OFFRE TRANSVERSALE EN UN SEUL LIEU



UN COIN BOUTIQUE



La **pratique de Yoga suppose un équipement** (vêtements, tapis, briques, sangles) et les **consultations ayurvédiques entraînent bien souvent des achats divers en lien avec les préconisations données** (formules de plantes spécifiques, outils utilisés lors de routines quotidiennes).

Le **Centre Sésam a son coin boutique et vous conseille dans vos achats**, pour que vous vous tourniez vers le ou les produits qui vous correspondent parfaitement.

PERSPECTIVES DE DÉVELOPPEMENTS



DANS LES 5 ANNÉES À VENIR

Formation de Stéphanie sur :

- > la technique du **drainage lymphatique**
- > le **massage californien**
- > le **massage suédois**

LOCAL ET BESOINS MATÉRIELS



MASSAGES ET CONSULTATIONS

SUPERFICIE DE 145M²

GRANDE SALLE DE PRATIQUE

VITRINE SUR LA RUE VISIBILITÉ, LUMINOSITÉ

BESOINS DE FINANCEMENT



TRAVAUX LOCAL	25 364€
ÉQUIPEMENT PROFESSIONNEL (YOGA, MASSAGES)	3 265€
MATÉRIEL INFORMATIQUE ET DE COMMUNICATION	3 881€
AMÉNAGEMENT ET DÉCORATION	3 686€
Financement sur fonds propres	