



# Communiqué de Presse

Pour Diffusion Immédiate

## **Saint-Fargeau-Ponthierry**

Laure Rocquefelte ouvre un espace de respiration pour sportifs, actifs et entreprises

Dans un quotidien où les tensions physiques et mentales s'accumulent, Laure Rocquefelte, professeure de yoga certifiée, propose une approche douce et accessible pour retrouver équilibre et vitalité. Installée à **Saint-Fargeau-Ponthierry (77310)**, elle accompagne aussi bien les particuliers que les entreprises locales dans leur recherche de mieux-être.

## Un yoga accessible à tous

Loin de l'image parfois élitiste ou exigeante du yoga, Laure met en avant une pratique régénérante, sans pression ni performance.

Laure Rocquefelte E.I.  
1701 avenue de la gare – 77310 Saint-Fargeau-Ponthierry  
Téléphone : 07 49 85 94 03  
[contact@laurerocquefelte-yoga.fr](mailto:contact@laurerocquefelte-yoga.fr) - [www.laurerocquefelte-yoga.fr](http://www.laurerocquefelte-yoga.fr)



Que l'on soit sportif en quête de récupération, actif en surcharge mentale ou équipe en entreprise à la recherche de plus de sérénité, ses séances s'adaptent aux besoins du moment.

## Des bénéfices concrets au quotidien

- Pour les **particuliers** : relâcher les tensions, mieux dormir, retrouver énergie et concentration, vivre plus sereinement son quotidien.
- Pour les **sportifs** : améliorer la récupération, prévenir les blessures, gagner en souplesse et en fluidité.
- Pour les **entreprises** : renforcer la cohésion, réduire le stress, favoriser la QVCT et offrir un espace de ressourcement à leurs collaborateurs.

## Une mission claire : retrouver énergie, équilibre et sérénité

« J'aide les sportifs et les personnes actives qui vivent avec un corps tendu et un mental saturé à se reconnecter à leurs ressentis », explique Laure Rocquefelte.

« Mon approche, basée sur un yoga accessible et régénérant, permet de relâcher les tensions et de retrouver une qualité de vie durable sans devoir forcer ni performer. »



## Des prestations adaptées

- **Séances individuelles** : un accompagnement personnalisé, en présentiel ou à distance.
- **Séances collectives** : une énergie de groupe qui dynamise et apaise à la fois.
- **Yoga en entreprise** : une solution concrète pour améliorer le bien-être et la performance des équipes.

## Contact presse et informations

Laure Rocquefelte E.I.

1701 avenue de la gare – 77310 Saint-Fargeau-Ponthierry

Téléphone : 07 49 85 94 03

E-mail : [contact@laurerocquefelte-yoga.fr](mailto:contact@laurerocquefelte-yoga.fr)

Site web : [www.laurerocquefelte-yoga.fr](http://www.laurerocquefelte-yoga.fr)

Fin du Communiqué