



# Cultivons le bonheur !

*Akashic Production* est une agence dédiée à l'activation du bonheur. Nous proposons des rendez-vous bien-être autour du yoga et sommes engagés dans la démarche **d'informer, d'inspirer et de motiver** à l'entraînement du corps/esprit pour activer et dynamiser son mieux-vivre. **Nous sommes des happyculteurs, des chercheurs du bonheur.**

Nous accompagnons également les entreprises dans la création des supports de communication avec du sens (print/web), car pour nous, travailler, communiquer et partager son talent, c'est aussi parcourir le chemin de sa réalisation.  
Visite **[www.workingforhappiness.fr](http://www.workingforhappiness.fr)**

*Nous sommes une agence créative, novatrice, engagée et positive ! :)*

Retrouve nos rendez-vous bien-être sur notre site

**[WWW.AKASHIC-PRODUCTION.FR](http://WWW.AKASHIC-PRODUCTION.FR)**

**SUIS-NOUS SUR FACEBOOK** [CULTIVERSONBONHEUR.OFFICIEL](https://www.facebook.com/CULTIVERSONBONHEUR.OFFICIEL)



## NOUS POUVONS NOUS ENTRAÎNER AU BONHEUR !

**50%** *de notre bonheur serait  
lié à nos gènes*

**10%** *à nos conditions de vie  
(notre environnement)*

**40%** *serait lié à notre comportement,  
notre façon d'agir (nos actions  
et notre manière de percevoir  
les choses).*

↪ C'EST ICI OÙ L'ON PEUT  
VRAIMENT S'ENTRAÎNER ! :)

Source :

d'après les études de Sonja Lyubomirsky en collaboration avec Ken Sheldon et David Schkade.

NOUS AVONS TOUS, DES OPPORTUNITÉS À SAISIR,  
À TRAVAILLER, POUR CULTIVER SON BONHEUR...

# NOS ACTIVITÉS...

**Akashic**  
PRODUCTION  
Agence dédiée à l'activation du bonheur

Yoga  
for  
Happiness  
.fr



↖ Séances  
d'entraînement  
corps/esprit

Cooking  
for  
Happiness  
.fr



↖ Ateliers  
de cuisine saine,  
"Happy food"

working  
for  
Happiness  
.fr



↖ Création des outils  
web/print  
au service  
des talents

Cultiver  
son  
Bonheur  
.fr



↖ Portail  
web d'info  
en construction

**S'INFORMER • S'INSPIRER • S'ENTRAÎNER**  
POUR CULTIVER, ACTIVER ET DYNAMISER SON BONHEUR

## ...des Happyculteurs

### *Carolina de la Cuesta Grandjouan*

Pour Akashic Production elle met tous ses talents et formations :  
Directrice Artistique, Graphiste, Chef de Projet, Journaliste, Yogini, Happycultrice.  
Elle est convaincue de l'importance de s'alphabétiser et de s'entraîner au bonheur.

### *Jérôme Grandjouan De la Cuesta*

Il nous partage ses talents de responsable technique et multimédia.  
Il agit comme un simplificateur de technologie et happyculteur.  
Son sens de l'écoute et sa présence sereine le caractérisent.



AKASHIC PRODUCTION EST NÉE D'UNE PASSION, DE L'ENVIE DE VIVRE UNE VIE  
AVEC PLUS DE SENS ET DE LA NÉCESSITÉ DE VOULOIR APPORTER À LA SOCIÉTÉ.

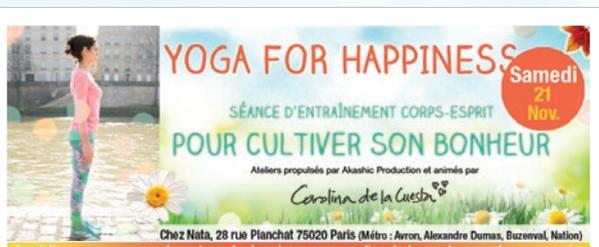
# NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS...

Sur réservation - Places limitées

## CHEZ NATA

28 rue Planchat  
75020 Paris

(Métro Avron, Alexandre Dumas, Buzenval, Nation)



**YOGA FOR HAPPINESS** Samedi 21 Nov.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT CORPS-ESPRIT  
POUR CULTIVER SON BONHEUR

Ateliers propulsés par Akashic Production et animés par  
Carolina de la Cuesta

Chez Nata, 28 rue Planchat 75020 Paris (Métro : Avron, Alexandre Dumas, Buzenval, Nation)

Inscriptions : [www.weezevent.com/yoga-for-happiness-avec-carolina-de-la-cuesta-novembre-2016](http://www.weezevent.com/yoga-for-happiness-avec-carolina-de-la-cuesta-novembre-2016)

+ d'info  
et inscriptions



**Happiness Experience** Saluons les saisons ! Samedi 12 Dec.

Inscriptions : [www.weezevent.com/happiness-experience-04-hiver-akashic-production-paris](http://www.weezevent.com/happiness-experience-04-hiver-akashic-production-paris)

+ d'info  
et inscriptions



## CHEZ MÉLI MÉLO

187 rue du Temple  
75003 Paris

(Métro Temple, Arts-et-Métiers, République)



Akashic Production présente  
**Good morning Happiness** Chaque Mercredi de 7h30 à 8h30

SÉANCES MATINALES DE YOGA DÉDIÉES À LA GESTION DES ÉMOTIONS

Séances guidées par Carolina de la Cuesta - carolina@akashic-production.fr  
Carolina de la Cuesta

À l'atelier Méli Mélo au 187 rue du Temple ~ 75003 (Métro Temple, Arts-et-Métiers, République)

Inscriptions : [www.weezevent.com/good-morning-happiness](http://www.weezevent.com/good-morning-happiness)

+ d'info  
et inscriptions



Akashic-production.fr présente  
**Yoga for Happiness** Chaque Lundi de 12h30 à 13h30

SÉANCES CONÇUES POUR FAVORISER LA DIGESTION ET LA JOIE  
OFFRE-TOI UNE PAUSE AVANT DÉJEUNER !

Séances de yoga guidées par Carolina de la Cuesta - carolina@akashic-production.fr  
Carolina de la Cuesta

À l'atelier Méli Mélo au 187 rue du Temple ~ 75003 (Métro Temple, Arts-et-Métiers, République)

Inscriptions : [www.weezevent.com/yoga-for-happiness-midi](http://www.weezevent.com/yoga-for-happiness-midi)

+ d'info  
et inscriptions



Akashic-production.fr présente  
**Yoga for Happiness** Chaque Lundi de 20h30 à 21h30

SÉANCES CONÇUES POUR LIBÉRER LES TENSIONS ET CULTIVER LA SÉRÉNITÉ  
PRÉPARE TON CORPS ET TON ESPRIT À LA DÉTENTE !

Séances de yoga guidées par Carolina de la Cuesta - carolina@akashic-production.fr  
Carolina de la Cuesta

À l'atelier Méli Mélo au 187 rue du Temple ~ 75003 (Métro Temple, Arts-et-Métiers, République)

Inscriptions : [www.weezevent.com/yoga-for-happiness-soir](http://www.weezevent.com/yoga-for-happiness-soir)

+ d'info  
et inscriptions



Séances et ateliers propulsés par  
**WWW.AKASHIC-PRODUCTION.FR**  
contact : [bonjour@akashic-production.fr](mailto:bonjour@akashic-production.fr)

# DES JOLIS LIEUX NOUS ACCUEILLENT...

## CHEZ NATA

**28 rue Planchat  
75020 Paris**

(Métro Avron, Alexandre  
Dumas, Buzenval, Nation)



## CHEZ MÉLI MÉLO

**187 rue du Temple  
75003 Paris**

(Métro Temple,  
Arts-et-Métiers, République)



LE MOT YOGA VIENT DU SANSKRIT «YUJ» QUI VEUT DIRE UNION,  
UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT...

# NOUS PROPOSONS AUSSI LE YOGA EN ENTREPRISE...

## DES SALARIÉS HEUREUX, UNE ENTREPRISE HEUREUSE :-)

Les bienfaits du yoga sont nombreux pour les salariés !  
Plus d'épanouissement, libération des tensions musculaires  
et mentales...

Le yoga permet d'accroître la concentration, la créativité et la bonne  
humeur.

Il nous apprend à vivre plus l'instant présent pour être davantage  
centrés et efficaces.

Le mouvement corporelle et une bonne respiration, sont des outils  
essentiels pour l'épanouissement des salariés.

### QUELQUES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT DU CORPS-ESPRIT

#### LE CORPS / LE PHYSIQUE

Plus de tonus, plus de  
souplesse, moins de tensions  
plus d'équilibre, meilleur  
posture, meilleure santé.

Le yoga agit sur le système  
cardiovasculaire, accroît la  
capacité pulmonaire et aide à  
éliminer les toxines du corps  
grâce aux postures et à la  
respiration.

Le yoga est un outil  
thérapeutique pour guérir  
ou prévenir des troubles  
organiques ou mécaniques.

#### LE MENTAL / L'ESPRIT

Le yoga permet réguler  
le système nerveux,  
d'accroître son sentiment  
de bien-être, de gratitude  
et de joie de vivre.

Le yoga favorise la libération  
du stress et la gestion  
de l'anxiété. Il permet de  
se recentrer et de vivre plus  
dans le présent, améliore la  
capacité de concentration et  
d'écoute, équilibre le mental  
et contribue à la gestion  
des émotions.

...EN MODIFIANT POSITIVEMENT LES SIGNAUX CORPORELS NOUS POUVONS  
AGIR SUR NOTRE ESPRIT POUR ACTIVER NOTRE BIEN-ÊTRE.

Akashic Production présente

**Akashic**  
PRODUCTION

Agence dédiée à l'activation du bonheur

YOGA  
ACCESSIBLE À TOUS :

- ~ MODÉRÉ POUR  
LE CORPS
- ~ APAISANT POUR  
L'ESPRIT :)

SÉANCES  
ANIMÉES PAR  
CAROLINA  
DE LA CUESTA

à découvrir sur :  
[yogaforhappiness.fr](http://yogaforhappiness.fr)

*Cultivons  
le bonheur !*

DYNAMISE TON BIEN-ÊTRE...

CONTACT :  
[BONJOUR@AKASHIC-PRODUCTION.FR](mailto:BONJOUR@AKASHIC-PRODUCTION.FR)

SUIS-NOUS SUR FACEBOOK  
[CULTIVERSONBONHEUR.OFFICIEL](https://www.facebook.com/CULTIVERSONBONHEUR.OFFICIEL)

