

# Les intervenants

## Claire Sicre

*Professeur de Yoga et  
Masseuse Ayurvédique Abhyanga formée  
en Inde.*

Je suis présente et à l'écoute des personnes que j'accompagne, j'aime transmettre l'amour de ces disciplines qui me transcendent. Dans le Yoga, j'accorde une grande importance aux bases, à la façon d'entrer et de sortir des postures par l'alignement, l'attention aux souffles et aux mouvements intérieurs du corps.

Je vous souhaite une pratique pleine de rebondissement, de joie et d'amour.

## Lucas Giovanni Moreira

*Maitre enseignant Reiki, Professeur de  
Yoga et Coach sportif.*

Je suis d'abord passé par la préparation physique, l'entraînement sportif et l'éducation avant de me passionner à la spiritualité et au développement personnel.

Être habité et habiter pleinement son corps est mon art de vivre.

## Contactez-Nous Ici

Claire Sicre

06 66 31 44 66

sicre.claire@orange.fr

Lucas Giovanni Moreira

06 58 38 14 09

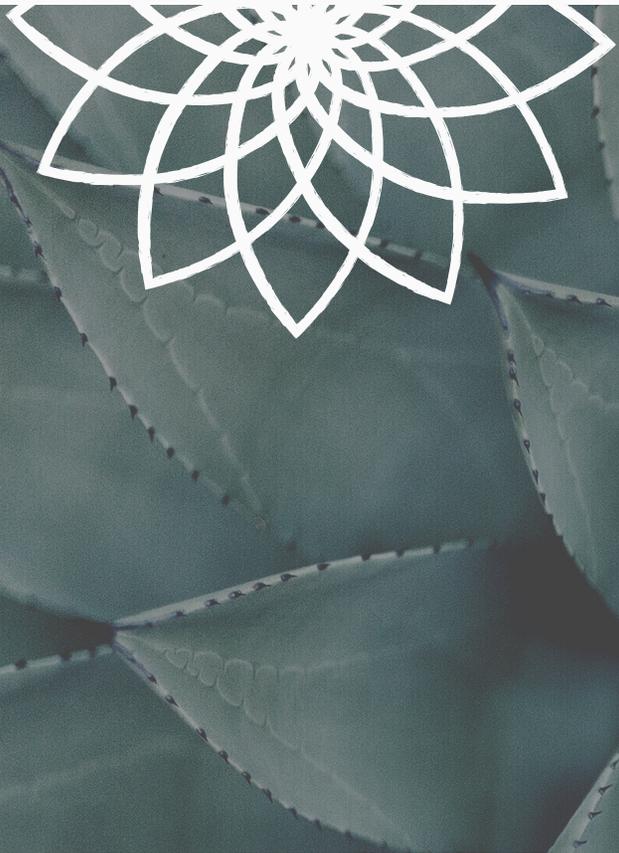
lucas\_moreira@hotmail.fr

# DES SEQUENCES BIEN ETRE DANS VOTRE ENTREPRISE

---

Etre-habité-et-habiter-pleinement-  
son-corps.fr





## Notre mission

- Créer un environnement propice au développement mental et physique en proposant des ateliers bien-être au sein de votre entreprise.
- Afin de mieux-vivre une journée assise, de contribuer à entretenir son corps et son esprit.
- Apprendre à gérer la quantité de stress accumulée et la transformer en une force constructive.
- Gagner en qualité et maintien postural en développant vos muscles profonds.
- Alléger les tensions du dos et de la tête.
- Favoriser la concentration, la légèreté du corps et de l'esprit.
- Simplement vous détendre et vous décontracter.

## Les formules hebdomadaires :

**Les deux parties s'engagent sur un processus long pour des bienfaits ancrés dans l'esprit de l'entreprise tout au long de l'année.**

### Formule HEBDO

**A : 1 atelier par semaine de septembre à juin**

**B : 2 ateliers par semaine de septembre à juin**

#### *Option courte*

**1 Atelier de 30 minutes pour 90 euros**

#### *Option longue*

**1 Atelier d'une heure pour 110 euros**

---

## Les formules

## mensuelles :

**Un instant privilégié entre collègues pour se ressourcer en profondeur.**

### Formule Mensuelle

**1 atelier par mois d'une heure pour 150 euros**

### Formule Bi Mensuelle

**2 ateliers par mois d'une heure pour 250 euros**

---

## Nos services

### HATHA YOGA

Libération des tensions articulaires et des douleurs physiques :  
Méditation dynamique et enchaînement de postures en conscience. Laisser les flux d'énergie déverrouiller votre charpente osseuse et musculaire.

### YOGA NIDRA

C'est le yoga du sommeil, laissez-vous guider allongé sur le dos au plus profond de votre être et éprouver la sensation de débiter une deuxième journée après le repas.

### LE YOGA CHIKITSA

Yoga thérapeutique. Au programme, exercices du souffle, auto-massages et énergétisation des méridiens. Repartez l'esprit léger, détendu et dynamique de la tête aux pieds.

### MEDITATION

Pratiquez la méditation guidée vous permettra d'harmoniser les pensées arborescentes. Gage d'efficacité au travail, la méditation vous aidera à diffuser votre énergie au fil du temps.

### SLACKLINE

L'équilibre moderne. Nous vous invitons à prendre soin de votre charpente musculaire et gagner en maintien postural par le jeu d'équilibre corps-esprit en respirant profondément pour s'ancrer sur le fil. Lutte contre la sédentarité précoce, cohésion et lien social assuré.