

## 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

CLAIRE SICRE

06 66 31 44 66

[sicre.claire@orange.fr](mailto:sicre.claire@orange.fr)

LUCAS GIOVANNI MOREIRA

06 58 38 14 09

[lucas\\_moreira@hotmail.fr](mailto:lucas_moreira@hotmail.fr)

UNE  
PALETTE  
DE  
SERVICES  
BIEN-ÊTRE  
DANS VOTRE  
ETABLISSEMENT

ETRE-HABITE-ET-  
HABITER-PLEINEMENT-  
SON-CORPS.FR

# POUR VOS CLIENTS

Nous proposons des cours et soins adaptés aux envies de vos clients.

Nouvellement arrivés dans le secteur, après avoir fait nos armes dans les belles allées parisiennes, nous serions ravis de nous associer avec votre structure pour créer des formules adaptées à votre environnement.

Un service de qualité réalisé par deux professionnels de l'entretien du corps, de la guérison des maux et de l'épanouissement.

## GRILLE TARIFAIRE

### YOGA

---

Cours particulier de 45 minutes à 2 heures à partir de 65 euros

Cours collectif ajouter 30 euros par personne

### MEDITATION

---

Séquence de 45 minutes à 1 heure en trois phases, introduction pratique et échange.

Cours particulier 50 euros

Cours collectif 80 euros pour 2 + 20 euros par personne supplémentaire

### SLACKLINE

---

Cours particulier d'1 heure pour 50 euros

Cours collectif 80 euros + 25 euros à partir de 3

### REIKI

---

Une séance de 1h à 2h pour 70 euros

### MASSAGE AYURVEDIQUE

---

80 euros pour 1h de massage

Huile de sésame vierge biologique comprise

Table de massage à disposition

### COACHING SPORTIF

---

Cours individuel de 45 minutes à 1h30 à partir de 60 euros

Cours collectif 90 euros + 30 euros par personne à partir de 3

### HATHA YOGA

Une séance de Hatha Yoga comprend des exercices du souffle visant à alléger le mental, des poses qui permettent l'entretien de la santé par la libération des tensions, le retrait des sens qui nous amène à mettre en exergue notre beauté intérieure.

### LE YOGA NIDRA

Laissez-vous guider allongé sur le dos au plus profond de votre être, en allant des sensations les plus grossières aux plus subtiles. Le yoga du sommeil entrainera une relaxation des plus profonde.

### MEDITATION

Vous souhaitez apprendre ou approfondir la méditation ? Laissez-vous guider et repartez avec des outils simples pour entrer dans la pratique dans une énergie douce et bienveillante.

### SLACKLINE

Le funambulisme 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'ancreur sur le fil.

### REIKI

Soin énergétique transmis par imposition des mains. C'est une énergie d'amour et de lumière qui se diffuse sur le plan physique, émotionnel et mental. Remettez-vous au diapason.

### MASSAGE AYURVEDIQUE

### COACHING SPORTIF