

## LES TARIFS

Coach sport	50€	Forfaits plusieurs séances	
Coach combat	50€	5 séances	250 €
		10 séances	480 €
Pack coach sportif + Relaxation		20 séances	960 €
1 séance	100€	Tarif groupe coach sportif	
		1 séance	150 €
Tarifs groupes (à partir de 5 personnes)			
1 séance	80 €		
5 séances	80 €		
10 séances	780 €		
20 séances	1540 €		

Pour votre santé évitez le grignotage entre les repas et exercez une activité physique régulière. Yamazen SPORT TRAINING vous propose sa nouvelle activité yoga.

N'hésitez pas à nous contacter pour un devis gratuit :

- par téléphone au **06 76 86 00 20**
- ou par e-mail en remplissant notre

[formulaire de contact](#)

Réduction d'impôts  
– 50%

**Déduisez** de vos impôts 50% chez Life & Coach.

L'agrément de l'État de YAMAZEN SPORT TRAINING vous permet de bénéficier d'avantages fiscaux très intéressants. > [En savoir plus](#)

## Crédits - Mentions légales :

### • Réduction d'impôt et agrément de l'état :

**L'agrément de l'Etat de YAMAZEN SPORT TRAINING vous permet de bénéficier d'avantages fiscaux très intéressants. Une réduction d'impôts sur le revenu de 50% des sommes versées à Life & Coach, par foyer fiscal et dans la limite d'un plafond de 12 000€ par an.**

Soit une réduction maximale de 6 000 €.

**Ex. :** vos dépenses YAMAZEN SPORT TRAINING au cours de l'année 200X = 1000 € vous pouvez donc déduire de vos impôts 500 €. **Le prix d'une séance après réduction fiscale est de 25 €**  
YAMAZEN SPORT TRAINING vous envoie une déclaration fiscale automatiquement à la fin de l'année à joindre à votre déclaration fiscale annuelle.

EI n° Siret 483 742 565 00037 agréée par l'Etat n° agrément **N/010408/F/069/S/033**

## BIEN-ÊTRE RELAXATION

Imaginer un océan de bien-être...

Imaginez un service personnalisé dans une atmosphère traditionnelle thai

Imaginez un accueil digne du Siam où le sourire règne en maître

**Le massage Thai ou Nuad BO-Rarn puise ses origines du Shiastu, du massage Indien et du Yoga.**

Les principes fondamentaux reposent sur des pressions **manuelles et profondes effectuées sur les points et les lignes d'énergie, appelés "sen"** ; on en dénombre 72000 dans le corps humain. Dans la pratique, seulement 10 d'entre eux sont utilisés dans le massage Thai. Le massage Thai, c'est l'art du toucher. **Il se pratique par des fortes pressions, d'une grande précision, exercées par les pouces, les genoux, et les pieds de la masseuse...**

Les pressions de la paume vous aident à vous relâcher et à vous relaxer. Les mouvements d'étirements du massage Thai ont pour effet de **détendre, de régénérer, de libérer vos tensions et d'augmenter votre souplesse.**

Le massage Thai se pratique au sol, sur tout le corps, en commençant par les pieds et en finissant par la tête, dans le but de libérer les « mauvaises énergies » par le haut. Pratiqué depuis des millénaires, le massage Thai est une invitation à l'éveil de tous les sens et permet l'harmonie du corps et de l'esprit. En épilogue du massage Thai, on pratique un merveilleux massage du visage aux serviettes chaudes.

**Contre indications :** femmes enceintes, cardiaques, et diabétiques.

### **Massage Thai Traditionnel :**

- 1H00 : 70 €
- 1H30 : 100 €

#### **Massage Thaïlandais traditionnel : Nuad bo R'arn**

Massage thai traditionnel 1H 70€

Massage thai traditionnel 1H30 100€

Pack Massage thai 1H  
5 séances 320€

Pack Massage thai 1H30  
2 séances 190 €  
5 séances 450 €

#### **Massage assis en entreprise : « Chitao »**

Forfait 2H 170€

Forfait journée Sur devis

Forfait événementiel soirée Sur devis

#### **Massage thai sur table « Zentao »**

1 séance 40 min 45 €

5 séances 215€

10 séances 420 €

La gestion du stress :

« Le yoga est l'aptitude à centrer son esprit sur une seule chose, sans distraction. »

Le yoga étant une discipline physique, il utilise le corps et la respiration pour développer la conscience de soi et de l'éveil.

Quelques raisons de pratiquer l'atha yoga :

1/ Le yoga est destiné à tout le monde : hommes, femmes, femmes enceintes, jeune, personnes âgées ;

2/ Le yoga est bon pour la santé (amélioration de la digestion, facilite l'élimination des toxines et l'assimilation des nutriments), apporte une meilleure qualité de sommeil ;

3/ Le yoga permet de mieux gérer le stress (gestion du stress dans le quotidien) en pratiquant régulièrement, il apporte joie et enthousiasme ;

4/ Le yoga ne demande aucun équipement particulier.

#### LES TARIFS

yoga	30€	Forfaits plusieurs séances	
		5 séances	150 €
		10 séances	280 €
		20 séances	570€
Pack coach sportif + yoga			
1 séance	80€		
Tarifs groupes (à partir de 5 personnes)			
1 séance	75 €		
5 séances	375 €		
10 séances	720 €		
20 séances	1440 €		