



BA THANG TRAN

Mobile : **06 76 86 00 20**

Email : **yamazen@hotmail.fr**

Web : **www.yama-zen.com**

Design & illustrations : Steven Kigallon - amathaa@ajenhearts.com - Aout 2007

BA THANG TRAN - Diplômé de la **Fédération Française de Massage Thaïlandais Traditionnel** et de **Yoga Dynamique** et **coach sportif**.

COACHING SPORTIF - YOGA  
MASSAGE THAI TRADITIONNEL & ASSIS  
**BIEN-ÊTRE - RELAXATION - GESTION DU STRESS**

**A DOMICILE & EN ENTREPRISE**



YAMA ZEN



## YAMAZEN Coaching sportif...

YAMAZEN Coaching vous garantit un suivi attentif et un soutien de tous les instants, pour atteindre **vos objectifs de bien-être**. YAMAZEN Coaching vous accompagne pour prendre soin de vous, suivre vos progrès, et vous soutenir quand la motivation fait défaut.

**YAMAZEN Coaching agit à votre domicile ou sur votre lieu de travail, en tenant compte de votre rythme et de vos habitudes.**

### QUELQUE SOIT VOTRE OBJECTIF :

- une **remise en forme**
- **éliminer une surcharge pondérale** importante installée depuis longtemps
- **perdre quelques kilos**
- vous remettre d'une **grossesse**
- vous **affiner**
- garder **forme et vitalité**
- vous **déjouer**

**YAMAZEN COACHING VOUS PREND EN MAIN ET VOUS PERMET DE RENOUER AVEC VOTRE FÉMINITÉ ET VOTRE SÉDUCTION**



# YAMAZEN



## Massages Thaï, Ayurvédique, Californien... Ouvrez votre corps au bien-être !

Entrez dans l'univers de YAMAZEN Massage & Détente pour être cocooné, choyé. Une parenthèse, loin du rythme trépidant de la vie citadine. Votre visage et votre corps oublient le stress et les marques du temps. Votre silhouette se métamorphose. Votre esprit se libère et s'apaise, lui aussi oublie le temps. A votre domicile, à votre hôtel, sur votre lieu de travail : vous vivez un moment d'exception.  
**Une oasis de bien-être rien que pour vous.**

Choisissez de communiquer avec la langue de votre corps : Relaxant pour le Californien, tonifiant et revitalisant pour le Thaï, Ayurvédique pour la douceur Indienne...

**De 9h à 22h, du lundi au samedi, la souplesse et le bien-être sont au rendez vous...**

**"PRESSEZ-VOUS, DE PRENDRE... LE TEMPS !"**



## YOGA : Esprit apaisé & détente du corps...

### LES OBJECTIFS DU HATHA YOGA :

- l'action du hatha yoga est d'installer ou de maintenir la santé sur le plan physique
- de mieux **gerer le stress**
- de **se relaxer** en toute quiétude, d'harmoniser l'esprit et le corps

### Votre pratique :

- Du **pranayama** ou *exercices respiratoires*
- Des **asanas** ou *postures*
- Dhâranâ ou *concentration* & Dhyâna ou *méditation*