

PRANAVA YOGA FICHE D'INSCRIPTION 2019/2020

YOGA DES SAMEDIS

Informations sur l'adulte:

PrénomNom.....Dates de naissance:

Téléphone

.....Email.....

Adresse.....

.....Code postale Ville

Les enfants:

Prénom.....Nom..... Dates de naissance:

Prénom.....Nom..... Dates de naissance:

Abonnement souhaité:

- 4 séances de yoga en FAMILLE des samedis = 52€ (prix pour un duo. **CINQ EUROS** par personne supplémentaire et par cours sera demandé)
- 4 séances de yoga ADULTES des samedis = 35€
- 10 tickets = 100€ (valuable dans toutes les séances de yoga hebdomodaires)

Mode de paiement: espèces/cheques

FRAIS D'ADHESION DE 10€ PAR FAMILLE À REGLER EN DÉBUT D'INSCRIPTION EN PLUS DE VOTRE ABONNEMENT

Je soussigné(e)parent de.....

certifie avoir pris connaissance du Règlement Intérieur de l'Association (disponible sur le Site Internet www.pranava-yoga.com) et je m'engage à le respecter,

J'accepte de recevoir par email ou par telephone des informations concernant les activités de Pranava Yoga

OUI/NON

J'ai choisi de participer à un cours de yoga, et j'assume la responsabilité de ce choix. Mon état de santé me le permet, et je m'engage à prévenir mon professeur, Camilla Di Maiolo, de tout problème de santé qui pourrait arriver après mon inscription. Je décharge « Pranava Yoga », ma professeur, ainsi que les autres élèves du cours de toute responsabilité en cas d'une éventuelle complication de ma santé.

Assurance:

Je soussigné..... déclare avoir une assurance Responsabilité Civile

(précisez): _____

Fait à ,le.....

Signature (lu et approuvé)

PRANAVA YOGA LES SAMEDIS DU 2019/2020

Partie à conservé

- 9/11 Cours adultes
- 16/11 Cours Family
- 23/11 Cours adultes
- 30/11 Cours Family
- 7/12 Cours adultes
- 14/12 Cours Family
- 21/12 Cours adultes

QUELQUES CONSEILS.....

Le yoga est de plus en plus populaire au sein de la population française. Cette discipline accessible et bénéfique favorise l'écoute de soi tout en permettant à l'individu de comprendre ses limites.

Même si le rythme d'une séance de yoga est progressif, vous devez garder en tête certaines règles qui vous permettront de diminuer les risques de blessures tout en prenant plaisir à la séance.

1. **Soyez à jeune au moins 1h avant le début du cours**
2. **Arrivez un peu avant le début du cours et essayez de limiter vos conversations.**
3. **Portez un tenue confortable**
4. **Respectez vos limites.** Tout au long de la séance, restez à l'écoute de votre corps et évitez de vous comparer aux autres.
5. **Respirez.** La respiration est un élément essentiel d'une séance de yoga. Je vous guiderai en vous rappelant régulièrement de respirer, mais aussi en vous indiquant les moments propices pour inspirer et expirer. La respiration abdominale est à privilégier au lieu d'une respiration thoracique.
6. **Apportez une petite couverture pour la détente finale, surtout en hiver.**

APRES UNE SÉANCE DE YOGA.....

7. **Buvez assez d'eau** , mais attendez une vingtaine de minutes avant de boire
8. **Garder votre calme intérieur**, éviter les discussions bruyantes dans le vestiaire.

Et pour votre information.....

Les cours de yoga ont lieu pendant l'année scolaire et ils ne sont pas assurés durant les vacances scolaires des Bouches du Rhône sauf en cas de rattrapage.

-Après le cours d'essai est effectué, aucun remboursement une fois l'adhésion est faite.

Si vous avez des soucis ou des questions, n'hésitez pas à contacter Camilla au 06 27 15 85 06 ou au camilladmm7@gmail.com

Bon Yoga!!