

FICHE D'INSCRIPTION AU COURS COLLECTIF DE YOGA DE LA REMUÉE

Inscription à l'année calculée sur la base de 34 séances du 12 septembre 2024 au 26 juin 2025
Il n'y aura pas cours durant les vacances scolaires.

Tarif Résident de la Remuée : 240 € pour l'année

Tarif extérieur : 260 € pour l'année

Vous aurez besoin de matériel pour la pratique :

- un tapis suffisamment épais pour vous isoler du sol mais pas trop pour permettre un bon ancrage. Éviter les tapis en forme de vagues qui ont tendance à s'étirer dans les postures.
- Une sangle
- 2 briques de yoga
- 1 bolster, tapis roulé ou coussin pour placer sous les genoux lors des postures de relaxation sur le dos
- 1 couverture et éventuellement un coussin à placer sous la tête pour la relaxation finale.

Ce que vous avez besoin de savoir concernant la pratique :

- Le yoga n'est pas une pratique sportive, il ne doit donc y avoir aucune recherche de résultat ou de performance.
- Ne vous comparez pas. Ni aux autres. Ni à vous même (avant). Observez ce qui est en essayant de ne pas vous juger ou de prendre conscience des jugement que vous portez sur vous même.
- Vous êtes libres de quitter ou de ne pas aller vers une posture si vous ne la sentez pas.
- Soyez toujours à l'écoute de votre corps et laissez vous guider par vos sensations, allez lentement et ne forcez pas ! vous ralentiriez votre progression.
- L'inconfort est normal, la douleur NON. Vous devez quitter toute posture qui amène une sensation douloureuse.
- Le yoga est une discipline, plus vous pratiquerez plus vos ressentis et votre conscience corporelle évoluera. Je ne peux que vous conseiller de ne pas vous limiter à une pratique hebdomadaire.
- La maîtrise de l'attention est le 1^{er} but du yoga. Vous êtes en yoga dès lors que toute votre attention est captée par les sensations du corps et du souffle. C'est cela qui permet à votre mental de faire une pause. C'est ce qui procure une sensation de détente.
- Détente ne signifie pas repos ! Le travail du corps est souvent intense et les consignes nombreuses pour parvenir à lâcher le mental. Cela peut amener une sensation d'agacement car votre mental aimerait continuer de tourner en boucle. Au début la pratique va le déranger.
- Je vais proposer durant les séances plusieurs versions, de façon à ce que chacun trouve ce qui lui convient. Je vous invite à privilégier les versions les plus simples et n'allez vers la suivante que lorsque vous maîtrisez parfaitement la 1^{ere}. Votre égo voudra prouver qu'il peut, maîtrisez cette tendance naturelle et observez vous avec le plus d'objectivité possible.

Il y a tant à dire... voici de quoi débiter ! Le reste se dira et se vivra au fil des séances. Namaste.

FICHE D'INSCRIPTION 2024-2025

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

N° Téléphone : _____

Courriel : _____@_____

Accepteriez vous de faire parti d'un groupe whatsapp « yoga - la remuée » pour faciliter l'échange des informations ?

Oui
Non

Souhaitez vous recevoir la news letter qui vous informera des différents évènements et réunira également des contenus abordés durant les séances et des propositions de pratiques.

Pour le règlement

Merci de rédiger les chèques à l'ordre de LEOTARD Evelyne / Vitalité Yoga

Montant total :

En 1 Chèque de 240 ou 260 selon que vous êtes ou non résident de la Remuée.

En 3 Chèques de 80 ou 87

En 10 Chèques de 24 ou 26

Merci d'indiquer votre Nom si le nom sur le chèque est différent :

Votre inscription sera validée dès la remise :

- De votre fiche d'inscription remplie
- Du règlement de l'année

MENTION Légale : (*) rayer la mention inutile

(*) J'AUTORISE ou (*) JE N'AUTORISE PAS la publication de mon image dans le cadre des activités sur le site Internet vitalité yoga ou d'autres supports pouvant être diffusés sur les réseaux.

Date :

Signature

Pour consulter mon site internet : <https://www.vitaliteyoga.fr>

CONCERNANT VOTRE SANTÉ

Merci de me prévenir en cas de problèmes de santé pouvant contre indiquer certaines pratiques

Pathologie spécifiques telles que Hypertension, glaucome

Fragilités ostéo articulaires, interventions chirurgicales, arthrose

Autre :

Concernant votre confort dans les postures je pourrais si vous le souhaitez vous conseiller du matériel.

En cas de problème très spécifique qui nécessite un temps d'ajustement long, vous pouvez me solliciter pour suivre une séance individuelle de façon à trouver des aménagements avec lesquels vous pourrez ensuite être plus autonome.

Le cadre collectif ne me permettra pas de disposer durant la séance de tout le temps nécessaire pour vous ajuster de façon optimale.

Je ne demande pas de certificat médical, car il n'existe aucune contre indication à la pratique du yoga.

Vous êtes en sécurité, dès lors que :

vous respectez les principes du yoga, le 1^{er} étant la Non violence, qui implique de respecter son corps et ses limites, de ne pas rechercher la performance, d'être dans la lenteur et la progressivité.

En dehors de ce cadre, vous risquez bien entendu de vous blesser.

Ne confondez pas le moyen et le but. La finalité du yoga n'est pas la posture !