FICHE D'INSCRIPTION

Séances Cocons 2025 -2026

Inscription à l'année du 8 septembre 2025 au 30 juin 2026
Il n'y aura pas cours durant les vacances scolaires.

Le tarif est de 85 € / mois

L'augmentation est liée à l'augmentation des charges URSSAF qui passent de 21,1 % en 2024 à 26,1 % en 2026.

Vous êtes inscrit(e) sur un créneau mais pouvez basculer sur un autre en cas d'empêchement sur votre créneau habituel.

Vous pouvez également rattraper les séances manquées en venant plusieurs fois sur une autre semaine.

Pour 2 séances par semaines à l'année, le tarif est de 120€/ mois. Pour bénéficier ponctuellement d'une 2eme séance, cela sera possible en fonction des places disponible à 15€ au lieu de 30.

Vous n'aurez besoin d'aucun matériel pour la pratique.

Sont fournis : Tapis, sangles, briques bolster, Couverture

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 1ere. 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 2025-2026

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

N° Téléphone : _____

Courriel : _____@_____

Accepteriez vous de faire parti d'un groupe whatsapp « yoga - cocon » 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. (entourer la mention utile)

Oui je souhaite m'inscrire
Je suis déjà inscrit(e)
Non merci

Pour le règlement, il est possible :

- **Par chèque (10 x 80€)** à l'ordre de LEOTARD Evelyne / Vitalité Yoga
- **Par virement bancaire**
- **En espèce**

Votre inscription sera validée dès la remise :
- De votre fiche d'inscription remplie

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 vous pouvez aller sur :
<https://www.vitaliteyoga.fr>

CONCERNANT VOTRE SANTÉ

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 !

Merci de me prévenir toutefois, en cas de problèmes de santé pouvant contre indiquer certaines pratiques afin que je vous propose des alternatives.

BON A SAVOIR

Si vous souffrez de pathologies spécifiques telles que Hypertension, glaucome vous sont déconseillée les postures inversées (tête en bas)