

योगिनी ratna
cours de yoga
inscription 2013-2014

NOM, Prénom :

Adresse :

Tél. : E-mail :

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? oui non

Si oui, combien de temps ? Quel type de yoga ?

Que recherchez-vous dans le yoga ?

.....
.....
.....

Souhaitez-vous aborder des aspects particuliers (types de pratiques, parties du corps, stress, confiance en soi...) ?

.....
.....

Votre santé

Les cours incluront des postures, des exercices de respiration, des relaxations et de la méditation. Si vous souffrez d'affections particulières, il peut être important d'adapter certaines de ces pratiques. C'est pourquoi je vous prie de bien vouloir remplir scrupuleusement le tableau ci-dessous. En cas de doute, merci de prendre l'avis de votre médecin. **Ces informations resteront bien sûr confidentielles.**

	Oui	Non		Oui	Non
Diabète			Asthme ou autre affection respiratoire		
Maladie cardiaque (laquelle ?*)			Opération abdominale de moins de 3 ans		
Hypertension			Hernie (où ?*)		
Hypotension			Épilepsie		
Problème d'articulation (quelle articulation ?*)			Dépression		
Arthrite (où ?*)			Autre (préciser*)		
Problème de dos (lequel ?*)			Êtes-vous enceinte ?		

* Indiquez ici tous les détails utiles

Déclaration

Je confirme que les informations ci-dessus sont, pour autant que je sache, complètes.

Je m'engage à informer le professeur de yoga de tout changement en cours d'année.

Je comprends que je suis responsable de ma santé, de ma sécurité et de mon bien-être durant les cours de yoga.

Date

Signature

Rappels pratiques

Horaires : le lundi, de 19 heures à 20 h 30 (accueil à partir de 18 h 45)

Lieu : Maison du taiji – 57, rue Jules-Ferry – 93170 Bagnolet

Tarifs (pour 37 séances, du 9 septembre 2013 au 7 juillet 2014) :

- à l'année, 370 €
- au trimestre, 140 €
- carte de 10 séances valable 4 mois, 150 €
- cours à l'unité, 18 €

+ 50 euros d'adhésion annuelle à l'association La Maison du taiji

Cours d'essai gratuit

Si vous souhaitez une réduction, parlez-en au professeur

À noter :

- prévoyez toujours des vêtements souples et confortables
- des tapis de yoga sont mis à disposition dans la salle
- évitez de prendre un repas dans les deux heures qui précèdent le cours

Infos, contact :

- <http://yoginiratna.fr>
- yoginiratna@free.fr
- 06 14 26 39 21 (Hélène)

