

# योगिनी रतना

## कार्ड दे योगा

### इंस्क्रिप्शन २०१८-२०१९

NOM, Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

Profession : ..... Âge : .....

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ?     oui     non

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

Que recherchez-vous dans le yoga ? .....

.....

.....

.....

### 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 36 cours, du 3 septembre 2018 au 1<sup>er</sup> juillet 2019) :

- à l'année, 360 €
- au trimestre, 140 €
- carte de 10 séances valable 5 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 :

- il n'y aura pas de cours les lundis 29 octobre, 24 décembre, 31 décembre, 25 février, 4 mars, 22 avril, 27 mai, 10 juin
- arrivez au moins dix minutes avant le cours pour avoir le temps de vous changer et de vous installer tranquillement
- prévoyez des vêtements souples et confortables
- des tapis de yoga sont mis à disposition dans la salle – apportez le vôtre si vous le pouvez
- évitez de prendre un repas dans les deux heures qui précèdent le cours

Infos, contact :

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

