

योगिनी ratna

ଟଟୁରଝି ଦେ ଧୁଗଝା

ଝିଝ୍ଟ୍ରୀପ୍ତିଝ ୨୦୧୭-୨୦୨୦

Prénom NOM :

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 50)

Lieu : Cercle Energia – 2, place de la Fraternité – Montreuil

Tarifs (pour 36 cours, du 9 septembre 2019 au 29 juin 2020) :

- à l'année, 360 € (soit 10 € le cours)
- carte de 10 séances à utiliser dans l'année, 150 €
- cours à l'unité, 18 €

+ 20 euros d'adhésion annuelle à l'association Yogākāsha (obligatoire pour l'assurance)

Cours d'essai gratuit

Si vous souhaitez une réduction, parlez-en au professeur

À noter :

- il n'y aura pas de cours les lundis 28 octobre, 23 et 30 décembre, 24 février et 2 mars, 13 avril (lundi de Pâques), 1er juin (lundi de Pentecôte)
- le cours commence à 19 heures pile ; arrivez un peu avant pour avoir le temps de vous changer et de vous installer tranquillement
- prévoyez des vêtements souples et confortables
- tapis de yoga et couvertures sont mis à disposition dans la salle, mais vous pouvez aussi apporter les vôtres si vous préférez
- 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)

