

Fiche d'inscription ADN Yoga Créa 2024/2025

Prénom et nom : _____ Téléphone : _____

Ville : _____ E-mail : _____

État physique actuel et passé (opérations, entorses, tendinites, etc) : _____

Cours 1 : yoga / mandala / (entourer) Jour : _____ Horaire : _____

Cours 2 (remise 10%) : yoga / mandala / (entourer) Jour : _____ Horaire : _____

Montant à régler : chèque (à l'ordre de ADN Yoga Créa) _____ espèces _____ virement _____

1. Conditions d'annulation

Il n'y a pas de remboursement en cours d'année ou de semestre.

2. Conditions de rattrapage

Il est possible de rattraper les cours de yoga dans n'importe quel autre cours de yoga, dans la limite des places disponibles.

3. Pas de cours pendant les vacances

- Je confirme avoir lu et accepté le règlement de l'association.

Date : _____

Signature : _____

A lire attentivement

Pour le yoga :

- **Évitez de manger** pendant les deux heures précédant la séance.
- Amenez votre **tapis de yoga** et **deux briques** (si jamais vous attendez le cours d'essai pour acheter un tapis, prévenez Justine au 06 28 45 14 90 pour qu'elle vous en prête un)
- Portez des **vêtements confortables, pieds nus** si possible.
- Demandez conseil à votre **médecin** en cas de doutes sur votre capacité à pratiquer le yoga.
- Une **écoute attentive et respectueuse de vos sensations** est nécessaire.

Pour les ateliers mandala :

- Le matériel de base est **fourni**.

Planning

Jour	Activité	Horaire	Lieu
Lundi	Yoga adulte	18h30/19h45	Dojo
	Yoga adulte	20h/21h15	Dojo
Mercredi (bi-mensuels)	Atelier mandala	19h15/21h15	Améthyste
Jeudi	Yoga adulte	12h15/13h30	Diamant
Vendredi	Yoga adulte	17h15/18h30	Diamant

Tarifs

Cours collectifs Yoga adulte	Tarifs
Cours à l'année • 1 cours/semaine • 2 cours/semaine • En couple • A l'unité (yoga adulte) • Cours d'essai	350€ 650€ 650€ 20€ 10€
Ateliers mandalas	Tarifs
Ateliers bi-hebdomadaires	370€/an

Pour tout renseignement :

Yoga : Justine / 06 28 45 14 90 / yoga.inclusif@gmail.com / www.yoga-inclusif.com /
Ateliers mandalas : Marie Laure / 06 89 80 18 64 / mlauretr@yahoo.fr