



07/78/54/92/72 – omyogasaintetienne@gmail.com

om-yogalice.com / facebook : om'yoga

insta : @omyogalice

Fiche d'inscription 2020/2021

Nom :

Prénom:

Date de naissance:

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Problème de santé :

.....

.....

Un certificat médical (de non contre-indication a la pratique du yoga) doit être fourni lors de l'inscription. L'élève dispose d'une durée d'un mois maximum après l'inscription pour fournir son certificat médical. J'atteste que ma condition physique et mon état de santé me permettent de participer aux cours de yoga. Je déclare avoir pris connaissance des conditions d'inscription aux cours collectifs et autorise Om'yoga a prendre des photos de manière ponctuelle et à les diffuser a des fins professionnelles.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés. Sauf rattrapages des cours manqués durant l'année.

Forfait annuel	1 cours par semaine = 1 prof	illimité 1 yoga= 1 prof	1 cours hatha +1 cours ashtanga	illimité TOUS yoga 2 profs
Les prix * sont valables jusqu'au 06/09 €	308 * / 408	368 * / 468	458* / 558	588* / 688
Choix du (des) cours jour(s)et heure(s) ou du professeure :				

o Forfait 2eme période de Janvier à juin 2021 pour 1 cours par semaine 210€

o Forfait 2eme période de Janvier à juin 2021 pour 1 prof illimité 300€

o Forfait Pre-natal, cours enfants et carte 10 cours 158€ (adhérents 135€), carte 20 cours 288€ (adhérents 260€)

o Forfait **3 ateliers** dans l'année 105€ (75€ adhérents)

Mode de paiement:

Chèques vacances (maximum la moitié du montant total)

_____ €

Espèces

_____ €

Paypal pour les paiements à Alice- ashtanga faire paypal entre proche pour éviter les frais à malice_117@hotmail.fr ou sur n'importe quelle cagnotte en ligne sur la page facebook

Les cours seront réglés à l'inscription dans leur totalité. Des facilités de paiement pourront être accordées. En cas d'absence, les cours seront rattrapés pendant les vacances scolaires, mais ne feront pas l'objet d'un remboursement.

Date:

Signature avec Mention «lu et approuve»

Conseils pour la pratique :

- Il faut pratiquer l'**estomac vide** et le dernier repas doit avoir été pris au moins deux heures avant la pratique afin d'éviter les effets de la digestion qui ne sont pas toujours très adaptés à un cours de yoga (pesanteur, fatigue et autres ...)
- Pour le même motif, **ne pas boire** pendant la pratique ni au moins 15 mn avant.
- Il est enfin préférable de pratiquer **pieds nus** pour une meilleure sensation d'appui du corps, sans horloge ou gros bijoux, ni lunettes.
- Les femmes ne doivent pas pratiquer les positions inversées, les bandhas et certains exercices du pranayama (kapalabhati) pendant les **règles**. Selon les femmes, ne pas pratiquer du tout les deux premiers jours de règles.
- Toujours prévenir le professeur en début de cours d'une douleur inhabituelle ou d'une