



## Fiche inscription et règlement OM'yoga

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.**

**Les forfaits : Le forfait en rouge « solidaire » permet aux élèves qui le peuvent/veulent de participer et aider le studio.**

<b>*Forfait solidaire</b>	Description	En ligne	En présentiel
Ekam	1 cours FIXE par semaine	208€ /228€	308€ /328€ puis *408€ /428€
Dve	Cours illimité (max 3 présentiel)	308€ /328€	368€ /388€ puis *468€ /488€
Treeni	Cours illimité en ligne + 3 cours particuliers de suivi personnalisé (1 suivi/trimestre)	308€ /328€ puis *408€ /428€	
Chatvaari	Carte 10 cours	75€ /85€	158€ /168€ puis *168€
Pancha	Carte 20 cours	135€ /145€	288€ /298€ puis *298€
Shat	Carte 3 ateliers		75€ /85€
Sapta	2 cours par semaine avec 2 profs	458€/478€	558€/578€ puis *658€ /678€

**Les prix indiqués avec \* sont valables avant le samedi 03 septembre 2022**

**! Je choisis le forfait ET le/les créneaux ainsi que le studio (Fac ou préfecture) !**

**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](mailto: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 doivent être à l'**écoute de leur corps et de leur cycle**, écoutez l'énergie du corps vous évitera les blessures. Des jours sans pratique les jours de règle sont parfois nécessaire.
- Toujours prévenir le professeur en début de cours d'une douleur inhabituelle, d'un accident, d'une grossesse (même au tout début), d'une opération ...

**Bonne année de pratique et au plaisir de vous retrouver sur les tapis !**