



## 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) ne doit plus être fourni lors de l'inscription. L'élève atteste en signant ce document être dans un état de santé propice à la pratique de yoga. 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.**

<b>Abo</b>	Description	Prix
Ekam	Cours illimité avec Alice / un cours semaine avec Clémentine et Amandine	400€
Dve	2 cours par semaine avec 2 profs différents	600€
Treeni	Carte 10 cours	150€
Chatvaari	Carte 20 cours	280 €
Shat	Carte 3 ateliers	75€

**Un atelier offert (adultes ou enfants avec n'importe quel enseignant) si l'abonnement est effectué avant le 05 juillet 2025**

**! Je choisis le forfait ET le créneau (même cours Alice pour indication) !**

**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 nécessaires.
- 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 !**