

PRANAVA YOGA FICHE D'INSCRIPTION 2023-2024

Date.....Prénom Nom.....

Date de naissance Téléphone

E-mail.....

Adresse postale.....

Abonnement souhaité:

- Abonnement annuel* 1 cours/semaine = 290€
- Abonnement annuel 2 cours/semaine = 550€
- 1 x trimestre 1 cours/semaine = 100€
- 1 x trimestre 2 cours/semaine = 195€
- 2 x trim 1 cours/semaine = 195€
- 2 x trim 2 cours/semaine = 385€
- "Carte Liberté" 10 séances: - validité 6 mois = 110€
- validité 10 mois = 120€


mode de paiement: espèces/chèques *3 trimestres de 11/12 séances soit 33/34 séances l'année.

Merci de glisser votre règlement dans une enveloppe et de bien marquer votre nom dessus. Pour les règlements par chèque en plusieurs fois, pensez à noter les dates d'encaissement derrière.

J'accepte de recevoir par email ou par téléphone des informations concernant les activités de Pranava Yoga
OUI/NON

J'accepte d'être ajouté au groupe de WhatsApp pour revoir des informations concernant les activités de Pranava Yoga.
OUI/NON

Fait à le..... Signature.....



RÉCÉPISSÉ DE PAIEMENT (à être rempli par l'élève)

REÇU DE: _____, _____

LA SOMME TOTALE DE: _____ € FORFAIT: _____

Réglée en espèces/chèque(s)

Fait à: _____ Le: _____

FICHE PERSONELLE DE SANTÉ

Vous venez de vous inscrire à un cours de yoga et je vous remercie de votre confiance. Afin de mieux vous accompagner sur ce chemin, merci de répondre aux questions. Sachez que vos réponses sont confidentielles et destinées à mieux vous connaître et à répondre à vos attentes en toute sécurité.

Quelle est votre profession, et/ou votre activité principale de la journée

(debout? assise? physique? statique?)

Pratiquez-vous un sport ? OUI/NON Le(s)quel(s)? _____ Combien de fois par semaine ? _____

Avez-vous des problèmes de santé?

_____ De sommeil ?

OUI/NON

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? OUI/NON

Si oui, depuis combien de temps et quel style? _____ Quelles sont vos raisons de pratiquer le yoga? Vos attentes? _____

_____ Souhaitez-vous donner une information complémentaire?

_____ Etes-vous enceinte ? OUI/NON

Certificat médical . A défaut, prière de remplir et signer la décharge suivante :

J'ai choisi de participer à un cours de yoga, et j'assume la responsabilité de ce choix. Mon état de santé me le permet, et je m'engage à prévenir mon professeur, Camilla Di Maiolo, de tout problème de santé qui pourrait arriver après mon inscription. Je décharge « Pranava Yoga », ma professeur, ainsi que les autres élèves du cours de toute responsabilité en cas d'une éventuelle complication de ma santé.

Assurance:

Je soussigné..... déclare avoir une assurance Responsabilité Civile (précisez):

_____ Fait à ,le.....

Signature (lu et approuvé)

A conservé

QUELQUES CONSEILS.....

Le yoga est de plus en plus populaire au sein de la population française. Cette discipline accessible et bénéfique favorise l'écoute de soi tout en permettant à l'individu de comprendre ses limites.

Même si le rythme d'une séance de yoga est progressif, vous devez garder en tête certaines règles qui vous permettront de diminuer les risques de blessures tout en prenant plaisir à la séance.

1. **Soyez à jeune au moins 1h avant le début du cours**
2. **Arrivez un peu avant le début du cours et essayez de limiter vos conversations.** 3.

Portez un tenue confortable

4. **Respectez vos limites.** Tout au long de la séance, restez à l'écoute de votre corps et évitez de vous comparer aux autres.
5. **Respirez.** La respiration est un élément essentiel d'une séance de yoga. Je vous guiderai en vous rappelant régulièrement de respirer, mais aussi en vous indiquant les moments propices pour inspirer et expirer. La respiration abdominale est à privilégier au lieu d'une respiration thoracique.
6. **Apportez une petite couverture pour la détente finale, surtout en hiver.**

APRES UNE SÉANCE DE YOGA.....

7. **Buvez assez d'eau** , mais attendez une dizaine de minutes avant de boire.
8. **Garder votre calme intérieur**, éviter les discussions bruyantes dans le vestiaire.

Et pour votre information.....

Les cours de yoga ont lieu pendant l'année scolaire et ils ne sont pas assurés durant les vacances scolaires des Bouches du Rhône sauf en cas de rattrapage.

-Après le cours d'essai est effectué, aucun remboursement une fois l'adhésion est faite.

Si vous avez des soucis ou des questions, n'hésitez pas à contacter Camilla au 06 27 15 85 06 ou au camilladmm7@gmail.com

Bon Yoga!!