

## PRANAVA YOGA FICHE D'INSCRIPTION 2024-2025

Prénom ..... Nom.....Date de naissance.....  
Tél..... E-mail.....

Abonnement souhaité (cochez la case):

- Abonnement annuel 1 cours/semaine = 300€ (3 trimestres de 11/12 séances soit 33/34 séances l'année)
- Abonnement annuel 2 cours/semaine = 560€
- 1 x trimestre 1 cours/semaine = 110€
- 1 x trimestre 2 cours/semaine = 200€
- "Carte Liberté" 10 séances: - validité 6 mois = 110€  
- validité 10 mois = 120€

Mode de paiement: espèces/chèques (indiquez le montant de(s) chèques)

**Merci de glisser votre règlement (en favorisant un paiement en espèces) dans une enveloppe et de bien marquer votre nom et l'abonnement souhaité 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 infos 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

Les cours de yoga ont lieu pendant l'année scolaire et ils ne sont **pas assurés durant les vacances scolaires** en Zone B. Aucune demande de remboursement sera acceptée une fois l'adhésion est faite.

Fait à ..... le..... Signature.....

### FICHE PERSONNELLE 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)? \_\_\_\_\_

Avez-vous des problèmes de santé?

---

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?

---

Est-ce qu'il y a des informations complémentaires?

---

Etes-vous enceinte ? OUI/NON

Un certificat médical sera demandé seulement en cas de problèmes de santé sérieux . 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)

Partie à conserver par l'adhérent

 .....

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. Respectez vos limites.** Restez à l'écoute de votre corps et évitez de vous comparer aux autres.
- 4. Respirez.** La respiration abdominale est à privilégier au lieu d'une respiration thoracique.
- 5. Apportez une petite couverture pour la détente finale, surtout en hiver.**
- 6. Après une séance de yoga garder votre calme intérieur en évitant les discussions bruyantes.**

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](mailto:camilladmm7@gmail.com)** Bon Yoga!!