

**Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023**

**Fin des cours jeudi 14 juin 2024**

**Maison des associations : 4 rue de Lorraine Pornic**

**Cours collectifs :**

>Abonnement annuel pour 1 cours hebdomadaire de 1h30 : **280 €**

>Carte annuelle de 10 cours collectifs : **160 €**

>Abonnement cours à distance tous les 15 jours : **180€**

>Adhésion annuelle obligatoire : **15 €**

>cours future maman : en petit groupe 20 € la séance

**Ateliers dates et programmes sur le site**

>Atelier le samedi 3h : 30 €

>Stage le dimanche : 9h30- 12h30 /14h- 17h : 70€

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés

*Merci d'entourer l'horaire que vous reprenez*

Les cours se déroulent au 3e étage salle 7

Lundi : **17h15-18h45 : yoga et relaxation ou méditation guidée**

**19h00-20h30 : yoga et relaxation ou méditation guidée**

Mardi : **10h00-11h30 : yoga débutant et en douceur**

**14h30-15h30 : future maman en petit groupe**

Mercredi : **10h-11h30 : yoga tous niveaux**

**cours à distance tous les 15 jours**

**18h15- 19h45 : yoga tous niveaux**

sauf vacances scolaires zone B

Jeudi : 18h30 – 20h : yoga niveau intermédiaire

Tous règlements acceptés : par **virement bancaire** en 1 fois pour toute l'année soit 295€ (adhésion comprise) , par **chèque bancaire à établir à l'ordre de Chandra Yoga & Soins.**

Possibilité de régler en 3 fois par chèque, encaissement en septembre/décembre2023/mars 2024.

**Nom/prénom :** ..... **Date de naissance :** .....

**Adresse** .....

.....

**Tel portable :** ..... **@mail :** .....

Problèmes de santé s'il y a lieu :..... **Signature**

Certificat médical à remettre lors du premier cours lors d'une première inscription

**Yoga tous niveaux :**  
postures, respiration,  
relaxation / méditation

**Yoga et relaxation ou méditation :**

1h de yoga et 30 min  
de relaxation ou  
méditation guidée

**Yoga postural :**  
postures, respiration,  
court temps de  
relaxation

**Yoga en douceur :**  
postures,, respiration,  
relaxation/méditation  
au rythme du groupe

**Equipement :** venir avec son tapis de yoga  
coussin, zafu, briques, sangle de yoga..

## REGLEMENT INTERIEUR YOGA & SOINS

### Préambule

Le règlement intérieur a pour objet de préciser le fonctionnement de l'association Yoga & Soins  
Le présent règlement intérieur est remis aux membres du bureau ainsi qu'à chaque nouvel adhérent lors de l'inscription  
Yoga & Soins est affiliée à la FIDHY Fédération Inter-enseignants De Hatha Yoga

### L'association

L'association Chandra Yoga & Soins dite Yoga & Soins, est présidée par Madame Isabelle LOZINGUEZ

### Modalités de règlement

Le montant de l'adhésion, obligatoire, pour l'année 2023-2024 est de 15€

**Cotisation annuelle** : 280€ pour les cours à la Maison des associations de Pornic. Règlement effectué par chèque, à l'ordre de Chandra Yoga & Soins. Les règlements par carte bancaire ne sont pas acceptés. Règlement par virement bancaire en 1 fois pour toute l'année soit 295€ adhésion comprise.

Il est possible de payer en 3 fois. Septembre/décembre 2023/mars 2024

Cette cotisation correspond à 1 cours hebdomadaire de 1H30. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires

Yoga future maman cours de 1h. 20€ le cours

Un cours découverte est possible à 15 euros déductibles de l'adhésion à l'inscription.

**Toute cotisation versée à l'association est définitivement acquise.**

**En cas de confinement** : des cours par Zoom sont proposés par le professeur aux horaires convenus en présentiels. Les cotisations ne sont pas remboursées.

### Horaires et déroulement des séances

Les cours collectifs se déroulent à la Maison des associations 4 rue de Lorraine à Pornic

Dans un souci de confort et pour le respect des élèves et du professeur, nous vous demandons de bien vouloir arriver à l'heure en prenant en considération le temps nécessaire pour se mettre en tenue. Les téléphones portables sont silencieux pendant la séance.

Les cours de yoga collectifs ont une durée effective d'une heure et trente minutes. Les cours démarrent le lundi 11 septembre 2023 et se terminent le jeudi 14 juin 2024

Chaque élève doit assurer que son état de santé ne comporte aucune contre-indication avec cette pratique (remise d'un certificat médical).

L'Association se réserve le droit de refuser l'adhésion d'un élève dont les conditions physiques et l'état de santé ne serait pas adapté.

L' Association Yoga & Soins décline toute responsabilité en cas d'accident qui pourrait survenir durant la séance et qui ne serait pas lié directement à la conception de la séance.

Horaires des cours de Hatha Yoga

Lundi : 17h15-18h45//19h-20h30

Mardi : 10h-11h30 // 14h30-15h30 (future maman)

Mercredi :10h-11h30 // 18h15-19h45 (en zoom)

Jeudi : 18h30-20h

En cas d'absence, il est demandé de prévenir au plus tôt le professeur. Les séances manquantes sont récupérables selon les disponibilités. Cet arrangement est organisé avec le professeur.

### Matériel de pratique :

Chaque adhérent amène son tapis, brique, sangle, couverture et coussin et porte une tenue confortable et souple.

### Assurance

Chandra Yoga & Soins est actuellement assurée par AXA Assurances. Cette affiliation est renouvelable annuellement.

### Date et signature