

Lieux des cours :

- ➔ 9 Rue du Bourg aux Moines Pornic. Cours en groupe de 7 personnes
- ➔ Maison des associations 4 rue de Lorraine Pornic, Cours en groupe de 15 personnes maximum

Merci d'entourer l'horaire que vous retenir.

Cours 9 Rue du Bourg aux moines Pornic	Cours Maison des associations
<p>Mardi : 12h-13h30 yoga tous niveaux</p> <p>18h15-19h45 yoga tous niveaux</p> <p>20h - 20h45 : méditation et mantras</p> <p>Mercredi : 19h -20h30 yoga et yoga nidra ou méditation</p> <p>Cours future maman/ Maman & Bébé/ particulier</p>	<p>Lundi : 18h-19h30 1er étage salle 4 yoga et yoga nidra ou méditation</p> <p>Mardi : 10h-11h30 : 3e étage salle 7 yoga débutant en douceur</p> <p>Mercredi : 10h-11h30 -1er étage salle 4 yoga tous niveaux</p> <p>Jeudi : 18h30 - 20h-1er étage salle 4 yoga intermédiaire</p> <p>20h- 21h30 yoga tous niveaux</p> <p>Yoga mensuel :dates sur yogaetsoins.com vendredi : 18h30 - 21h samedi : 9h30 - 12h</p>

Les conditions : Adhésion annuelle obligatoire : 15 €

- > **Yoga 9 Rue du Bourg aux Moines**, en groupe de 7 personnes
abonnement annuel pour 1 cours hebdomadaire de 1h30 : **355 €**
Méditation en groupe de 10 personnes **prix libre**
- > **Yoga à la Maison des associations**, en groupe de 12 à 15 personnes
abonnement annuel pour 1 cours hebdomadaire de 1h30 : **260 €**
- > **Yoga mensuel 2h30 : 25€ à l'unité – Carte de 5 cours : 100€**
- > **Yoga future maman cours de 1h.** en groupe de 5 personnes maximum
Carte de 10 cours : 190€
- > **Yoga Maman & Bébé cours de 1h15 : Carte de 4 cours : 100€ / 1 cours 30€**
- > **Cours particulier de 1H : 50 €**

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

Règlements par **chèque bancaire sont à établir à l'ordre de Chandra Yoga & Soins.**

Paiement en 3 fois possible encaissé en septembre/janvier/mars.

Cours de hatha yoga :
postures, respiration,
relaxation et/ou
méditation

**Cours yoga et yoga
nidra ou méditation :**

1h de yoga et 30 min
de yoga nidra ou
méditation

Nom/prénom : Date de naissance :

Adresse

Ville :.....Code postal :

Tel portable :..... @mail :

.....

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

Certificat médical à remettre lors du premier cours

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 pour l'année 2020-2021 est de 15€

Cotisation annuelle : 355€ pour les cours 9 Rue du Bourg aux moines et 260€ pour les cours à la Maison des associations de Pornic. Règlement effectué par chèque, à l'ordre de Chandra Yoga & Soins, ou en espèces le jour de l'inscription dans sa totalité.

Les règlements par carte bancaire ne sont pas acceptés.

Il est possible de payer en 3 fois. Septembre/décembre 2020/mars 2021

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

Yoga mensuel 2h30: 25€ à l'unité – Carte de 5 cours : 100€

Yoga future maman cours de 1h. Carte de 10 cours : 190€

Yoga Maman & Bébé cours de 1h15. Carte de 4 cours : 100€ / 1 cours 30€

Cours particulier de 1 heure et sur RDV : 50€

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

Toute cotisation versée à l'association est définitivement acquise.

Horaires et déroulement des séances

Les cours se déroulent 9 rue du Bourg aux moines à Pornic en petit groupe de 7 personnes maximum ou à la Maison des associations 4 rue de Lorraine à Pornic en groupe de 15 personnes maximum

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.

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.

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 : 18h-19h 30

Mardi : 10h-11h30 // 12h-13h30 // 18h15-19h45// 20h- 20h45 méditation

Mercredi :10h-11H30 // 19H00-20H30

Jeudi : 18h30-20h//20H-21h30

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 disponible pour les cours 9 rue du Bourg aux moines uniquement

Tapis de yoga, coussins, zafus, couvertures sont fournis. Les tapis sont essuyés à l'issue de chaque cours et l'ensemble du matériel à disposition est lavé 2 fois par an. Une tenue confortable et souple est conseillée.

Assurance

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

Date et signature précédé de la mention Lu et approuvé