

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

**Cours collectifs :**

>abonnement annuel pour 1 cours hebdomadaire de 1h30 : **275 €**

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

>Adhésion annuelle obligatoire : **15 €**

>cours future maman : en petit groupe 20 € la séance  
carte 10 cours : 185 €

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

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

Lundi : 17h15-18h45 : yoga et yoga nidra ou méditation  
19h00-20h30 : yoga et yoga nidra ou méditation  
3e étage salle 7

Mardi : 10h00-11h30 : yoga débutant et en douceur  
3e étage salle 7  
15h-16h : future maman en petit groupe  
1er étage salle 2  
19h00-20h30 : yoga postural débutant  
1er étage salle 4

Mercredi : 10h-11h30 : yoga tous niveaux  
3e étage salle 7  
18h15- 19h45 : yoga tous niveaux  
cours en zoom ou en replay

Jeudi : 18h30 - 20h : yoga intermédiaire et postural  
3e étage salle 7  
20h- 21h30 :yoga tous niveaux  
3e étage salle 7

Yoga mensuel 2h30: **25€ à l'unité – Carte de 5 cours : 115€:**

samedi : 9h30 - 12h

**dates sur [yogaetsoins.com](http://yogaetsoins.com)**

Tous règlements acceptés : par **virement bancaire** en 1 fois pour toute l'année soit 290€ (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/décembre2022/mars 2023.

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

**Yoga tous niveaux :**

postures, respiration,  
relaxation / méditation

**Yoga et yoga nidra ou méditation :**

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

**Yoga postural :**

postures, respiration,  
court temps de  
relaxation

**Yoga en douceur :**

postures,, respiration,  
relaxation/méditation  
au rythme du groupe

**Règles sanitaires :** venir avec son tapis de yoga  
coussin, zafu, briques...

Les règles de la Maison des Associations  
s'appliquent aux adhérents de Yoga & Soins

## 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 2022-2023 est de 15€

**Cotisation annuelle** : 275€ 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 290€ adhésion comprise.

Il est possible de payer en 3 fois. Septembre/décembre 2022/mars 2023

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 : 115€

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

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 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 12 septembre 2022 et se terminent le jeudi 22 juin 2023

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 // 15h-16h//19h-20h30

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

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 :

Chaque adhérent amène son tapis, 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