

Cours Maison des associations : 4 rue de Lorraine Pornic

Cours collectifs : en groupe jusqu'à 15 personnes

>abonnement annuel pour 1 cours hebdomadaire de 1h30 : **265 €**

>Carte annuelle de 10 cours : **150 €**

>Adhésion annuelle obligatoire : **15 €**

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

1er étage salle 2

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

3e étage salle 7

Mercredi : 10h-11h30 : yoga tous niveaux

3e étage salle 7

via ZOOM : 18h30-20h

Jeudi : 18h30 - 20h : yoga intermédiaire- plus dynamique

1er étage salle 4

20h- 21h30 :yoga tous niveaux

1er étage salle 4

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

vendredi : 18h30 - 21h

samedi : 9h30 - 12h

dates sur yogaetsoins.com

Cours 9 Rue du Bourg aux moines Pornic

Cours sur RDV et selon les demandes, vérifier les dates sur yogaetsoins.com

> **Yoga future maman cours de 1h.** en groupe de 3 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 €**

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

Paiement en 3 fois possible encaissé en septembre/décembre/mars 2022.

Nom/prénom : Date de naissance :

Adresse

Ville :..... Code postal :

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

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

CHANDRA YOGA & SOINS- association loi 1901- membre de la FIDHY (Fédération Inter-enseignant De Hatha Yoga)
9 Rue du Bourg aux Moines 44210 PORNIC - 06 60 99 91 30 – chandrayoga.soins@gmail.com- yogaetsoins.com

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

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

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 2021-2022 est de 15€

Cotisation annuelle : 265€ 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.

Il est possible de payer en 3 fois. Septembre/décembre 2021/mars 2022

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 : 180€

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.

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 se déroulent à la Maison des associations 4 rue de Lorraine à Pornic en groupe jusqu'à 15 personnes

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.

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

Mercredi :10h-11H30

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

CHANDRA YOGA & SOINS- association loi 1901- membre de la FIDHY (Fédération Inter-enseignant De Hatha Yoga)
9 Rue du Bourg aux Moines 44210 PORNIC - 06 60 99 91 30 – chandrayoga.soins@gmail.com- yogaetsoins.com