



Formulaire à remplir et à transmettre à l'enseignante,

Nom - Prénom :

Profession :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Né-e le :

À :

Avez-vous déjà pratiqué le Yoga ? Si oui, lequel ?

Éventuel problème de santé à signaler :

Comment avez-vous entendu parler de ces cours ?

Je m'engage à être assidu.e à ma séance hebdomadaire d'1h30 le :

Mercredi - 18h30 - à Lisle sur Tarn - Tarif annuel : 390€

OU

J'opte, à titre exceptionnel (avec justificatif) pour :

Une Carte de 10 séances - Nominative, non-cessible -  
Valable 4 mois et demi - Renouvelable - Tarif : 140 €

N.B. : La saison 2024/25 démarre le 9/9/24 et se termine le 22/6/25. Un cours supplémentaire pourra être proposé durant les vacances scolaires de l'année, ainsi qu'à partir du 23/6/25 pour l'été.

accompagné de votre règlement de :

Pour plus d'informations, contactez

Nām Suina Kaur

06 62 30 13 31

isseyoga.nsk@gmail.com

15 € de cotisation annuelle à l'association Isseyoga



390 € (en 1 à 4 fois\*) pour un engagement annuel.

OU

140 € (en 1 ou 2 fois\*) pour une carte 10 séances.

Total : ..... € ; en  1 fois  2 fois  3 fois  4 fois

\*N.B. : Pour un règlement en plusieurs fois, merci de procéder uniquement par chèques, de **remettre tous les chèques en début d'année** et d'inscrire au dos les dates d'encaissement souhaitées.

« Je reconnais être déclaré.e apte par mon médecin à la pratique du Yoga Kundalini.

Je reconnais avoir lu et compris le règlement intérieur et la décharge de responsabilité qu'il contient. »

Date :

Signature (précédée de la mention « Lu et approuvé ») :



## 1. VÊTEMENTS, HYGIENE ET MATÉRIEL

Merci de venir au cours avec une tenue souple, confortable et qui ne vous serre pas à la taille. Le yoga se pratique idéalement pieds nus.

Venez **l'estomac léger**, c'est à dire évitez de manger au moins 2 heures avant la pratique, ou prévoyez une collation légère 1 heure avant.

Pour des raisons sanitaires :

- essayez de venir déjà en tenue pour réduire au minimum l'utilisation des vestiaires ;
- le matériel de pratique ne peut plus être prêté. Merci de vous équiper en tapis et coussins de sol ou zafu.

## 2. LIEUX DE PRATIQUE

Les membres de l'Association Isseyoga se doivent de respecter les lieux mis à leur disposition.

## 3. SANTÉ - ASSURANCE

### **Le Yoga Kundalini n'est pas une médecine**

Il n'a jamais été créé pour pallier la maladie ni pour être un système de guérison. Ce n'est pas un modèle thérapeutique en soi, même si ses bienfaits thérapeutiques sont énormes. En revanche, c'est une science qui permet d'exceller et de s'épanouir en tant qu'être humain.

### **Grossesse & menstruations**

Certains exercices ne se pratiquent pas durant la grossesse ou les menstruations, auxquels cas des variantes de pratiques sont toujours proposées durant les cours.

Mesdames, si vous êtes enceintes, merci de m'en informer dès les premières semaines.

### **Aptitude**

En vous engageant à suivre les cours, vous reconnaissez être déclaré·e apte par votre médecin à la pratique du Yoga Kundalini. Vous êtes conscient·e qu'il n'appartient qu'à vous d'**adapter votre pratique à votre état de santé.**

Les enseignements et les conseils offerts dans ces cours de Yoga Kundalini ne remplacent pas le suivi médical ou psychologique de tout problème de santé.

Si vous n'êtes pas sûr·e que le Yoga vous soit recommandé, si vous avez une blessure ou un problème de santé, veuillez consulter votre médecin au préalable. N'aggravez pas une blessure existante.

*« Je comprends que toutes activités physiques comportent certains risques. Par conséquent, par la présente, je dégage Isseyoga de toute responsabilité en cas de blessure, invalidité, maladie, décès, perte de revenus et autres dommages à mes biens personnels dont je pourrais être victime. Je me déclare en bonne condition physique ou, si j'ai un doute face à ma condition physique actuelle, je m'engage à en parler à mon médecin pour avoir son avis. Dans le cas où je déciderais de suivre des cours chez Isseyoga, même avec un avis du médecin me déconseillant de pratiquer une activité physique, je serai le/la seul·e à en assumer les conséquences. »*

### Important :

En vous engageant, **vous avez préalablement vérifié que vous êtes assuré.e** en terme de «Responsabilité Civile» et «Individuelle Accident».

#### 4. ORGANISATION

Le tarif annuel est calculé sur 33 séances, soit 11 séances par trimestre, hors vacances scolaires. Lorsque vous vous inscrivez, c'est à **un créneau précis** dans la semaine. Si vous ne pouvez pas venir à votre cours habituel, vous avez la possibilité :

- de venir sur l'**autre créneau hebdomadaire**, sous réserve qu'une place soit disponible (à vérifier auprès de l'enseignante), ou
- de suivre le cours **en replay** mis en ligne dès la fin de semaine.

Si vous vous savez absent.e pendant plusieurs cours, vous êtes libre de rattraper ces cours en pratiquant via les replays ou en offrant les cours manqués à un.e ami.e.

#### 5. DÉBUT DES COURS

**Les cours débutent à l'heure.** Aussi, merci d'arriver 10 minutes avant le début du cours afin de prendre le temps de vous installer dans la salle et de vous préparer intérieurement à votre pratique.

#### 6. ADHÉSION - INSCRIPTION

L'adhésion à l'Association est possible tout au long de l'année. Elle est individuelle. Son montant pour l'année 2024-2025 s'élève à **15€**. Cette adhésion à l'Association Isseyoga est due pour toute inscription annuelle ou ponctuelle (sous forme de carte de x séances) aux cours de Yoga Kundalini.

#### 7. REPORT DE COURS

Les cours qui ne pourraient être donnés par l'enseignante durant l'année seront remplacés soit pendant les vacances scolaires, soit sur des week-ends. Cependant, Isseyoga se réserve le droit d'annuler exceptionnellement jusqu'à 2 cours dans l'année sans que ceux-ci ne soient remplacés. En cas de confinement ou retour de protocoles sanitaires contraignants, les cours continueront d'être assurés en ligne selon un planning ajusté.

#### 8. DIVERS

- Une séance de yoga et de méditation est un moment privilégié avec vous-même mais aussi avec les autres ; **merci d'éteindre vos portables.**
- Veuillez joindre un **certificat médical récent** pour tout problème de santé ou cas particulier.
- Pour le bon déroulement de votre pratique et celle de vos voisins, **toutes consommations d'alcool ou de substances illicites sont formellement interdites avant et pendant le cours.**
- L'usage de votre adresse mail est strictement réservé à la diffusion des informations concernant les activités de Isseyoga.
- Nous ne sommes pas responsables des pertes ou vols d'objets personnels.