



Conseils afin de récolter au mieux les bénéfices de votre pratique :

- Venez à jeun d'un minimum de 3h30 après un repas complet
- Évitez de boire pendant, juste avant ou juste après votre pratique
- Apportez une petite serviette pour la transpiration
- Prendre une douche chaude juste avant ou après la pratique
- En cas de douleur en informer le professeur
- Choisir une tenue confortable et légère, non tombante sur le visage
- Utilisez votre équipement (couverture, serviette, tapis...)
- Pratiquez sans retenue, ni ambition mais à la mesure de vos capacités du jour
- Le professeur est seul guide, soyez à son écoute et progressez en toute sécurité

Conditions d'inscription à la pratique:

Quel que soit la formule choisie, chaque participant s'acquiesce de l'adhésion d'un montant de 15 euros. Elle couvre l'assurance et les frais de gestion de dossier pour une année, elle vaut pour toute la famille et reste indépendante du paiement des cours sur lesquels vous êtes engagés. Elle donne droit à des tarifs préférentiels sur les événements organisés dans le courant de l'année.

Le yoga est un formidable support à une bonne santé et une aide aux traitements de la plupart des traumatismes. Cependant, ses vertus se limitent à une démarche personnelle, pour tout problème de santé sérieux il est vivement conseillé de s'adresser à son médecin.

Il est possible de régler en 3 fois les cours, il suffit de remettre 3 chèques lors de votre inscription ceux-ci seront encaissés chaque début de mois. Les paiements ne donnent pas lieu à un remboursement, les périodes d'absences pour cause de maladie ou blessures importantes sont prises en compte. Les absences justifiées sont reportées à temps égal au moment de la reprise des leçons. Le report pour d'autres motifs n'est pas pris en compte.

L'enseignement qui est donné dépend de la formation continue, chaque année l'enseignant a pour devoir de valider ses acquis auprès de son propre formateur. L'absence est de 1 mois hors des vacances scolaires traditionnelles. Cependant, Le professeur s'engage à fournir le même nombre soit 32 semaines ouvrables de cours sur l'année.

L'enseignement transmis est basé sur un processus issu d'une longue expérience et d'une recherche continue. Elle est une garantie pour chaque participant de l'authenticité des savoirs diffusés pendant les cours.



Tout prétendant à l'enseignement ou aspirant en formation désirant utiliser la méthodologie à des fins professionnelles devra s'acquitter des tarifs liés à ce but. Pour tout professeur ou aspirant les tarifs sont doublés y compris stages et autres événements. Le droit à la diffusion publique se fait avec accord préalable du responsable cadre, ces droits sont enregistrés à l'INPI tout manquement pourraient donner lieu à des suites.

Le professeur est le garant de votre intégrité seule son autorité a valeur durant les séances.

Que nos enseignements vous apportent tous les bienfaits liés à la pratique du yoga.



BULLETIN D'INSCRIPTION 20__/20__

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Portable :

Email :

Formulaire de décharge de responsabilité à remplir et signer

Je soussigné _____ déclare avoir pris connaissance des conditions d'adhésion à l'Association PADOCC et du règlement lié aux cours de yoga dispensés au sein de l'association. Je déclare connaître les caractéristiques de la pratique de l'Ashtanga Yoga et certifie que ma condition physique permet mon entière participation aux cours et stages proposés durant la session 20__/20__.

En cas de doute, je m'engage à m'assurer de mon état de santé auprès d'un médecin et d'en informer les enseignants. Je déclare prendre pleine conscience des particularités de la discipline et des postures. Je m'engage à appliquer strictement les consignes de sécurité de l'enseignant. Si je ne veux pas ou ne peux être ajusté il m'incombe de le signaler aux intervenants. Tout manquement engagerait ma seule responsabilité sans recours envers l'association Padoc et ses membres.

Lieu :

Date :

Signature