



CONTRAT COURS COLLECTIFS YOGA

Le travail en viniayoga :

Je vous propose un apprentissage d'exercices allant de postures (asanas) en passant par des exercices de respirations (pranayama) en terminant par une relaxation soit un ensemble de techniques visant à unifier toutes les facettes de l'être car « yoga » signifie UNION.

L'entraînement personnel :

La notion d'entraînement personnel est très importante pour arriver à une pratique régulière et autonome. Il vous appartient d'être assidu afin de progresser rapidement afin d'arriver à retrouver votre souffle, votre souplesse et votre belle énergie.

Le déroulement d'une séance :

Chaque séance d'1 heure se compose :

- D'un temps d'accueil et installation
- Une série d'exercices asanas
- Une série d'exercices de respirations pranayama
- Une détente du corps
- Un temps d'écoute de vos ressentis sur la séance.

Le rythme des séances : Séance d'1 heure au rythme de une par semaine hors vacances scolaires.

Absences : Si vous êtes absent à votre cours cela est de votre responsabilité et vous pourrez rattraper votre séance sur un autre créneau horaire. Les absences qui seront de mon fait seront systématiquement rattrapées. Aucun remboursement ne sera effectué.

Le tarif : Voir fiche d'inscription.

La ponctualité : J'insiste sur la qualité du temps de pratique de chacun. Il est important que les horaires de cours soient respectés. Vous arriverez 10 minutes avant le début du cours pour vous changer. Les cours débuteront aux heures indiqués et la porte sera fermée. Tout retardataire sera exclu du cours et la séance due.

Annulation : Toute séance non annulée 24h à l'avance au minimum est considérée comme due et effectuée.

Je reconnais avoir pris connaissance du contrat cours collectifs de sophrologie et je m'engage à le respecter.

Date et signature :