



CONTRAT COURS COLLECTIFS YOGA/SOPHRO/YOGI'SO 2023-2024

Le travail : Chaque séance d'1 heure se compose :

- D'un temps d'accueil et installation
- Votre pratique Yoga, Sophro ou Yogi'So
- Un temps d'écoute de vos ressentis sur la séance.

L'entraînement personnel : La notion d'entraînement personnel est très importante pour arriver à une pratique régulière et autonome.

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

Absences : Cette année, si vous êtes absent à votre cours cela est de votre responsabilité et votre séance ne sera pas rattrapable. Les absences qui seront de mon fait seront systématiquement rattrapées.

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

Le tarif : Voir fiche d'inscription. Aucun remboursement ne sera effectué.

La ponctualité : J'insiste sur la qualité du temps de pratique de chacun. Il est important que les horaires de cours soient respectés. Je vous remercie d'arriver entre **5 à 10 minutes** avant le début de votre cours car j'ai besoin de temps entre chaque cours. Les cours débuteront aux heures indiquées et la porte sera fermée. Tout retardataire sera exclu du cours et la séance due.

Consignes de pratique :

- Je me déchausse à l'entrée de la salle
- Je nettoie mon tapis et matériel à la fin de ma séance
- J'apporte mon coussin et plaid
- La salle de pratique est nettoyée tous les jours et je respecte sa propreté
- Pour une pratique agréable, les groupes seront de 6 pers maxi/séance
- Les créneaux de 12h30 et du soir (18h30, 19h et 19h30) sont réservés en priorité aux personnes qui travaillent et/ou qui ont des enfants
- Je m'engage à rester chez moi en cas de fièvre ou de symptômes de quelques maladies que ce soit (gastro, angine, rhume, grippe, Covid...)
- Les vestiaires seront disponibles pour les personnes qui travaillent et dans la mesure du possible j'arrive en tenue.

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

Date et signature :

