

# YOGA ASHTANGA SÈVRE-MOINE

## Fiche d'inscription 2020 -2021

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Téléphone : .....

Adresse : .....

Email : .....

En cochant cette case, j'accepte de recevoir des mails de la part de Yoga Ashtanga Sèvremoine.

En cochant cette case, je reconnais avoir lu le règlement intérieur de l'association.

### Pour mieux vous connaître :

- Pratiquez-vous déjà le yoga ? oui /non      - Une activité physique (précisez) ? oui/non
- Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le yoga ? .....
- Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes de santé (cardiaque, dos, articulations, autre), chirurgie (opératoire, réparatrice, etc) ? Précisez : .....
- Comment avez-vous connu ASHTANGA YOGA SEVRE-MOINE ?

.....

## Tarifs 2020-2021

Cours du 14 septembre 2020 au 4 juillet 2021 à l'année

<u>1er trimestre :</u>	<u>2e trimestre :</u>	<u>3e trimestre :</u>
du 14 septembre au 20 décembre (2 interruptions des cours du 28/09 au 02/10 et du 19/10 au 23/10)	du 4 janvier au 4 avril (1 interruption d'une semaine pendant ce trimestre)	du 5 avril au 4 juillet (1 interruption d'une semaine pendant ce trimestre)

Je choisis de pratiquer de manière : (entourer la formule souhaitée)

irrégulière	régulière	
	Au trimestre	
Carte de 10 cours – 120€ valide 6 mois	<u>1 cours / semaine</u> 105€ (35€/ mois)	<u>2 cours / semaine</u> 171€ (57€/ mois)
	À l'année	
Carte de 20 cours – 200€ valide du 14 septembre 2020 au 4 juillet 2021	<u>1 cours / semaine</u> 252€ (27€/ mois)	<u>2 cours / semaine</u> 405€ (45€/ mois)

+ adhésion à l'association (**obligatoire**) : 5€ l'année

Cours au(x)quel(s) je souhaite participer : .....

# Horaires

<i>Lundi (Dojo)</i>	<i>Mercredi (espace culturel)</i>	<i>Jeudi (Dojo)</i>
	17h – 17h45 yoga enfants	
18h - 19h15 yoga douceur et détente	18h - 19h ashtanga débutant	17h40 – 18h40 vinyasa doux
19h30 - 20h45 ashtanga	19h15 - 20h30 vinyasa dynamique	

Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours afin de vous installer sereinement. Le cours commence et se termine à l'heure.

## Pièces à fournir et règlement général :

- Fiche d'inscription complétée
- Règlement par espèces ou chèque(s) à l'ordre de YOGA ASHTANGA SEVREMOINE (possible plusieurs chèques datés du jour de l'inscription)
- Un certificat médical datant de moins de 6 mois pour la pratique du yoga

## DESCRIPTIFS DES COURS

- **ASHTANGA** : L'ashtanga est la forme traditionnel du yoga dynamique.

**débutant** : Nous détaillons avec minutie les différents éléments des salutations au soleil. Les salutations au soleil contiennent l'essence de chaque posture de l'Ashtanga, par conséquent si elles sont comprises avec précision dès le début, le pratiquant de yoga développera une fondation solide sur laquelle il pourra construire sa pratique dans les mois ou les années qui suivent. Les pratiquants sont encouragés à écouter leurs corps et leur respiration. Des modifications différentes appropriées à la pratique de chaque personne seront données. Le cours est composé essentiellement des postures debout de la première série d'Ashtanga.

**ashtanga** : Les salutations au soleil et les postures debout seront guidées avec un rythme assez soutenu. On suppose que les élèves connaissent déjà cette partie de la séquence, ce n'est pas un cours pour les personnes nouvelles au système Ashtanga. Le cours dure 1 h15 pour donner le temps d'introduire les postures assises d'une manière sûre pour le dos et les ischio-jambiers. Le cours se termine avec des postures de la séquence finale et la séquence assise de fin avant la relaxation au sol.

- **VINYASA** : séquence préparée par Audrey (qui peut changer chaque semaine). La séance intègre des variations de la première série d'Ashtanga ainsi que des postures extérieures à l'Ashtanga, équilibrant les séquences entre postures debout, assises, de force, de souplesse, d'ouverture de hanches et de flexions arrière.

**dynamique** : Après un court échauffement, le cours devient stimulant et dynamique. Des modifications sont proposées ; cela en fait un cours ouvert à tous les niveaux. C'est une excellente occasion d'essayer des postures nouvelles et stimulantes !

**doux** : Cours en mouvement mais avec des postures très douces et toujours en lien avec la respiration.

- **YOGA DOUCEUR ET DETENTE** : alternance de différentes pratiques douces : yoga restauratif, séances de pranayama, méditation, et yin yoga.

**Restoratif** : des postures relaxantes, parfaites pour restaurer l'énergie ! Cette pratique nous donne une occasion de relâcher aussi bien le corps que l'esprit et amène une force constructive et positive pour vivre de manière apaisée.

**Pranayama et méditation** : pour travailler sur sa respiration. Apprendre à contrôler sa respiration pour mieux contrôler son mental et s'apaiser. Apprendre à méditer pour se reconnecter à soi-même, laisser son mental se reposer et lutter contre le stress, l'hyperproductivité et les stimulations incessantes du quotidien. Apprendre à être pleinement présent.

**Yin** : étirements de longues durée ; combinaisons de respirations lente et profonde ; postures tenues pendant plusieurs minutes. Le Yin yoga permet : d'améliorer la flexibilité globale du corps ; d'améliorer la santé des articulations, des os et la tonification des organes ; de renforcer les tissus conjonctifs.