

YOGA ASHTANGA SÈVREMOINE

Fiche d'inscription 2021 -2022

Nom : Prénom :

Date de naissance : Téléphone :

Adresse :

Email :

En cochant cette case, j'accepte de recevoir des mails de la part de Yogi Yoga (Audrey).

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
- Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes de santé (cardiaque, dos, articulations, autre), chirurgie (opératoire, réparatrice, etc) ? Précisez :
- Comment avez-vous connu YOGA ASHTANGA SEVREMOINE ?
.....

Je m'inscris : à la carte au trimestre à l'année

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

Décharge médicale pour la pratique du yoga

Suite à mon inscription et mon adhésion à l'association « Yoga Ashtanga Sèvremoine » :

Je soussigné(e)

Demeurant.....

Certifie sur l'honneur que :

Je décharge la professeur, l'association, ses responsables et ses membres

- De toutes responsabilités en cas de blessures ou de dommages survenus lors de ma participation aux cours de yoga.
- De toutes réclamations, actions juridiques, frais, dépenses et requêtes respectivement à des blessures ou dommages occasionnés à ma personne, découlant ou en raison du fait que je pratique cette activité physique.

Je certifie qu'aucun médecin ne m'a déconseillé la pratique de cette activité. C'est donc en toute connaissance de cause que je signe le présent document. J'accepte, de mon plein gré, de participer aux cours de yoga, en sachant dans quelles conditions ils vont se dérouler.

Lu et approuvé le

Signature

Tarifs 2021-2022

Cours du 6 septembre 2021 au 9 juillet 2022

(24 séances à l'année, 12 à chaque trimestre)

1er trimestre :
du 6 septembre au 27 novembre

Interruption des cours
du 28 novembre au 10 avril

2e trimestre :
du 11 avril au 9 juillet

ATTENTION : Il y aura 1 semaine d'interruption des cours au 2e trimestre. Dates non encore définies.

Je choisis de pratiquer de manière :

| irrégulière | régulière | |
|---|---|---|
| Carte de 10 cours – 120€ valide 6 mois | Au trimestre | |
| | <u>1 cours / semaine</u> 105€ (35€/ mois) | <u>2 cours / semaine</u> 171€ (57€/ mois) |
| Carte de 20 cours – 200€ valide pour l'année | À l'année | |
| | <u>1 cours / semaine</u> 168€ (27€/ mois) | <u>2 cours / semaine</u> 270€ (45€/ mois) |

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

Réductions pour les abonnements à l'année

- Tarif couple : 40€ de réduction sur la somme des 2 abonnements
- Tarif parent/enfant : 34€ de réduction sur la somme des 2 abonnements
- Tarif famille 2 adultes et un enfant : 54€ de réduction sur la somme des 3 abonnements
- Tarif famille 2 adultes et 2 enfants : 68€ de réduction sur la somme des 4 abonnements

*** Pour l'adhésion annuelle 2021-2022, Sèvremoine offre 20€ de réduction aux jeunes de -25 ans résidant à Sèvremoine. ***

Horaires

| <i>Lundi (Dojo)</i> | <i>Mercredi (espace culturel)</i> |
|--|---|
| 18h - 19h VINYASA DEBUTANT / ASHTANGA DEBUTANT (1 semaine sur 2) | 17h30 - 18h30 YOGA ENFANTS (9-13 ans) |
| 19h15 - 20h30 YIN/YANG FLOW | 18h45 - 20h30 MYSORE/ASHTANGA* |

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

* Pour ce cours, ce sera 1 semaine sur 2 Mysore ou Ashtanga. En mysore, la durée du cours vous est libre, en ashtanga, les cours finiront à 20h15.

Pièces à fournir et règlement général :

- Fiche d'inscription complétée et décharge médicale signée
- Règlement par espèces ou 1, 2 ou 3 chèque(s) à l'ordre de YOGA ASHTANGA SEVREMOINE (datés du jour de l'inscription)

DESCRIPTIFS DES COURS

- **ASHTANGA** : L'ashtanga est la forme traditionnelle 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 h30 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.

Mysore : C'est la pratique autonome de la première série d'Ashtanga. Chacun pratique à son rythme aidé des fiches de pratique. Audrey vient ajuster les postures et apporter des conseils afin de trouver la variation qui convient à l'élève dans chaque posture. C'est une pratique sur mesure ! L'idéal pour pratiquer en fonction de son corps. De plus, l'élève est davantage tourné vers l'intérieur, et peut atteindre plus rapidement un état méditatif. L'élève vient pratiquer sur la durée de son choix sur le créneau de la séance : 1h, 1h15, 1h30 ou 1h45. Chacun arrive et part quand il le souhaite.

- **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.

- **YIN/YANG FLOW** : Cours combinant tonicité et douceur : une première partie dynamique Yang, très stimulante et dynamisante, et une deuxième partie Yin composée d'étirements de longue durée ; les postures sont 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.

Stages 2021-2022:

Cette année, les stages seront essentiellement axés sur les différents chakras afin de découvrir un peu mieux ce que c'est. Les stages commenceront avec une petite explication, présentation du chakra et se dérouleront autour d'une pratique vinyasa ou en ateliers associés à ce chakra.

Pour les stages sur les 7 chakras, pour 6 stages assistés, le 7e est gratuit.

| | |
|--|---|
| ATELIER/VINYASA 1er CHAKRA - Muladhara chakra <i>le chakra racine, ancrage, force et puissance</i> 19 septembre – 10h à 12h | ATELIER/VINYASA 2e CHAKRA – Svadhisthana chakra <i>le chakra sacré, associé à la sensualité, mouvement, fluidité</i> 3 octobre – 10h à 12h |
| ATELIER /VINYASA 3e CHAKRA – Manipura chakra <i>feu, énergie, transformation</i> 31 octobre – 10h à 12h | ATELIER/VINYASA 4e CHAKRA – Anahata chakra <i>ouverture du cœur</i> 14 novembre – 10h à 12h |
| ATELIER/VINYASA 5e CHAKRA – Vishuddha chakra <i>respiration, attention</i> 30 avril – 10h à 12h | ATELIER/VINYASA 6e CHAKRA – Ajna chakra <i>intuition, réalisation de soi, 3e œil</i> 22 mai – 10h à 12h |
| ATELIER/VINYASA 7e CHAKRA – Sahasrara chakra <i>l'infini, le samadhi</i> 12 juin – 10h à 12h | ATELIER YOGA PARENT/ENFANT 3 juillet - 10h - 10h15 – yoga pour les 3-5 ans (parents invités à pratiquer avec leurs enfants) → 5€/enfant 10h45 – 11h30 – yoga en binôme (enfant/adulte) 6-10 ans → 10€ par binôme |
| Tarif pour 1 ATELIER/VINYASA sur les chakras 12€ adhérents de l'asso / 15€ personnes non-adhérentes | |

ATTENTION : pour les stages, il faut s'inscrire et fournir le règlement au moins 2 jours avant le stage. Merci de votre compréhension.

Les stages sont maintenus pour 4 à 14 personnes.