

FICHE YOGA
KAILASHAM Association



NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....
.....

CODE POSTAL..... VILLE.....

TELEPHONE Personnel..... Portable.....
Professionnel.....

MAIL.....

Ré-écriture de l'adresse mail.....

DATE NAISSANCE..... PROFESSION.....

Jour, heure et lieu du cours où je m'inscris :

Lieu Jour Heure.....

Nom du professeur

Pratique antérieure – En yoga (. Préciser).....

Autres pratiques

Motivations personnelles.....

Par quel biais avez vous eu nos coordonnées ? (lieu, personne, média etc..)

.....

Fait à **Le**

Signature.....

Voir page suivante
1/2

REGLES DE FONCTIONNEMENT

Demandez toujours conseil à votre professeur pour une pratique chez vous.

Ne reproduisez pas de mémoire un cours de Savita Yoga ou autre technique sans en parler à votre professeur qui vous donnera les éléments indispensables à une pratique efficace et créative.

Infos Santé :

L'élève s'engage à prendre sa totale responsabilité par rapport à son état de santé et ses capacités physiques.

Il ne forcera jamais durant un cours. Et adaptera les postures si besoin. Il est invité à demander conseil à son professeur sur la façon d'adapter ses postures si problème.

Il s'engage également à demander conseil à son médecin, kiné ou ostéopathe ou spécialiste de la santé sur les mouvements qui pourraient lui être contre indiqués.

Pour information vous pouvez noter ci dessous si vous avez un problème physique.

.....

Pour toute première inscription : Certificat médical pour Yoga, gymnastique au sol.

A renouveler tous les 2 ans pour réinscription

Toute activité donnée par le professeur ne se substitue en rien à la médecine légale. N'interrompez jamais un traitement médical sans avis de votre médecin. Lui seul est habilité à vous accompagner dans ce domaine.

Les activités qui vous sont proposées ici sont là pour vous permettre un développement de votre potentialité dans tous les aspects de vous mêmes, faite en bon usage.

Conseils de pratique :

Pratiquer l'estomac vide. Porter une tenue souple de préférence blanche. Evitez le sombre.

Pour les femmes en période de règles, éviter les respirations rythmées, les contractions des sphincters, et les postures inversées (chandelle, charrue...). si vous êtes sensibles.

Les femmes enceintes sont invitées à venir en parler avec le professeur dès qu'elles apprennent leur maternité, pour avoir les conseils relatifs à leur pratique.

Pour les personnes ayant problèmes cardiaques, d'hypertension, d'équilibre, ou problèmes sérieux au niveau cerveau, yeux, oreilles : éviter les postures inversées.

Pour toute personne ayant des problèmes de dos ou de santé conséquent, pratiquez avec vigilance et douceur. Vous pouvez dans tous les cas, également visualiser la posture au lieu de l'effectuer physiquement.

.Yoga : Remplacement des cours :

Vous avez la possibilité de remplacer vos cours et ce jusqu'au 30 juin de l'année en cours, dans la limite des places disponibles dans les autres cours proposés. (voir avec le professeur)

Les cotisations ne sont pas remboursées sauf cas de force majeure et sous réserve de présentation de justificatif (certificat médical, changement de région). **Elle est d'un montant de 230 € pour 3 cours par mois (cf. agenda jointe)**

Règlement par chèque ou par virement.

Je reconnais avoir pris connaissance des consignes de fonctionnement notées ci dessus et accepte de m'y conformer.

NOM :

PRENOM :

TEL :

ADRESSE :

ADRESSE MAIL s'il y a lieu

Re écrire l'adresse mail svp (pour une meilleure lecture)

NE(E) le

Fait à

Le

Signature (Précédée de la mention « lu et approuvé »)