

Association Au cœur du yoga

116 rue Bugeaud
69006 Lyon
06 71 46 88 84
sam@dharmalyon.com
www.dharmalyon.com

Cours de yoga septembre 2019-juillet 2020



Hatha yoga : symboliquement, l'union de la lune et du soleil. Une recherche d'unité dans laquelle on réconcilie les tendances apparemment opposées. Une manière de sortir de la dualité, de ce qui sépare, pour aller vers ce qui relie.

Horaires des cours hebdomadaires de yoga pour l'année scolaires 2019-2020

Lundi : de 18h30 à 19h45 (**cours niveau 2**)*

Mardi : de 12h30 à 13h30

Mercredi : de 10h00 à 11h15 | de 18h00 à 19h15 | de 19h30 à 20h45

Jedi : de 12h30 à 13h30 | de 18h00 à 19h15

Vendredi : de 09h00 à 10h15

* Le cours du lundi soir est réservé aux personnes qui maîtrisent déjà les principaux pranayama et qui sont à l'aise dans la posture assise. Le cours n'est pas plus difficile que les autres au niveau des postures mais l'accent est mis sur le souffle, l'intériorité et les exercices (pranayama, postures, méditation) sont plus longs que dans les cours classiques. Nous serons amenés à aborder davantage la théorie du yoga dans ce cours.

Mémo des vacances et jours fériés 2019-2020

Les activités de l'association s'arrêtent sur les dates suivantes :

Vacances de la Toussaint : 19 octobre > 3 novembre 2019

Vacances de Noël : 21 décembre 2019 > 5 janvier 2020

Vacances d'hiver : 22 février > 8 mars 2020

Vacances de Pâques : 18 avril > 3 mai 2020

Fin des cours : samedi 4 juillet 2020

Les jours de cours impactés par les jours fériés seront les suivants :

Lundi 11 novembre 2019, lundi 13 avril 2020, vendredi 8 mai, jeudi 21 et vendredi 22 mai, lundi 1^{er} juin. Les autres jours fériés tombent pendant les vacances scolaires ou les weekends ! **Si vous avez un cours sur l'une de ces dates vous pouvez bien entendu rattraper le cours manqué.**

Inscription à la newsletter (environ 1 e-mail par moi avec les actualités liées au yoga (cours, stages, nouveaux articles sur le site, évènements, etc.).

OUI NON

Fiche d'inscription aux cours de yoga septembre 2019-Juillet 2020

NOM / PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

TEL :

COURRIEL :

JOUR ET HEURE DU COURS SOUHAITÉ :

ABONNEMENT :

- 1 cours / semaine à l'année
- 2 cours / semaine à l'année
- Abonnement au trimestre
- 5 ou 10 cours à dates libres

RÈGLEMENT :

- Cotisation€
- Adhésion à l'association : 5 €

Participer aux activités de l'association : modalités et conditions

Adhésion : seuls les membres de l'association *Au cœur du yoga peuvent* participer aux diverses activités proposées par l'association (cours, stages, ateliers, matinées de yoga, autres évènements autour du yoga ayant lieu dans la salle, etc.). Le prix de l'adhésion annuelle est de 5 €, l'adhésion est valable du 1^{er} août au 31 juillet de l'année suivante.

Le cours d'essai est gratuit, mais l'adhésion de 5 € doit être réglée pour les essais.

Activité et arrêt des cours : les cours démarrent le lundi 2 septembre 2019 et se terminent le samedi 4 juillet 2020. Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.

Arriver en cours d'année : il est possible de rejoindre les cours à tout moment de l'année, notez cependant qu'une progression est prévue au cours de l'année ! Les cours sont tous niveaux, les pratiques proposées sont adaptées en fonction des personnes présentes, à l'exception du cours du lundi soir qui est réservé aux personnes ayant déjà pratiqué le yoga.

Changer de cours en milieu d'année : une fois que vous avez choisi le créneau horaire qui vous convient, il est possible de changer ponctuellement de cours en fonction de vos disponibilités et dans la limite des places disponibles. Si vous souhaitez changer définitivement de créneau c'est possible, là encore dans la limite des places !

Venir aux cours de yoga : pour que les cours se déroulent dans les meilleures conditions pour tous, merci d'arriver 5 à 10 minutes à l'avance pour avoir le temps de vous changer, de vous installer tranquillement... Et pour être sûr de ne pas arriver en retard !

Santé / restrictions : les cours de yoga sont accessibles à tous mais si vous avez un problème de santé particulier, merci de le signaler avant votre premier cours. En cas de doute, consultez votre médecin afin de savoir si vous êtes apte à suivre les cours de yoga.

Règlement : les cotisations peuvent être réglées en une ou plusieurs fois, les chèques sont alors remis le jour de l'inscription et encaissés à votre convenance.

Abonnement annuel (36 semaines de cours) :

400 euros pour 1 cours par semaine, 550 euros pour 2 cours par semaine

Abonnement trimestriel :

Pour 12 semaines de cours, 150 €

Cours à la carte : vous venez quand vous le souhaitez

Carte 10 cours : 150 €, carte 5 cours : 80 €

Cours particulier à domicile ou dans la salle rue Bugeaud

1h = 55 €, 1h30 = 75 €, 2h = 90 €

Les cours manqués peuvent être rattrapés sur un autre créneau en fonction des places disponibles.

Il n'y a pas de remboursement des sommes réglées (sauf cas de force majeure sur justificatif : mutation, maladie grave, maternité...). Les adhésions ne sont pas remboursables.

Lu et approuvé, le

Signature :