



FORMULAIRE D'INSCRIPTION YOGA PLOUARZEL (PlouarZen Yoga) SAISON 2023/2024

Simplyment Yoga

Céline Berthier.

Tel : 06.21.91.85.52.

Siret : 81024556300012

Mail: simplementyoga@hotmail.com

Site: www.simplement-yoga.fr

www.facebook.com/simplementyoga.fr

Nom : _____ Prénom : _____ Date de Naissance : _____

Adresse : _____ Tel fixe : _____

Mobile : _____

Mail : _____

HORAIRES, entourez l'horaire que vous désirez :

-Lundi : 9h40/11h10 : **Yoga Nidra** (45 min de postures et 45 min de Relaxation profonde)

16h40/18h10 : **Hatha Yoga**

18h30/20h00 : **Hatha Yoga**

-Mardi : 18h45/20h15 : **Hatha Yoga**

-Jeudi : 10h45/12h15 : **Hatha Yoga (pratique douce)**

TARIFS, entourez l'inscription que vous désirez :

-**A l'année** : 360€, 3 chèques encaissés au début de chaque trimestre : Septembre : 150€, Janvier : 110€, Avril : 100€.

-**Au trimestre** sans engagement :

-1^{er} trimestre de Septembre à Décembre : 150€.

-2^{ème} trimestre de Janvier à Mars : 150€.

-3^{ème} trimestre d'Avril à début Juillet : 110€.

-**A l'unité** : 15€ la séance.

Possibilité de faire une seconde séance dans la semaine, tarif : 8 €.

Possibilité de cours individuels sur demande : 45 € pour une heure.

15% de réduction famille sur la seconde inscription par foyer.

Si vous rencontrez des difficultés financières n'hésitez pas à me contacter.

➤ **ADHESION POUR L'ASSOCIATION PLOUAR-ZEN YOGA: 7 € (à payer à part)**

Sport(s) pratiqué(s) : _____

Difficultés rencontrées (douleurs dos, fatigue, hypertension, accident...) : _____

N'hésitez pas à m'informer des difficultés ressenties pendant certaines postures.

La séance de yoga est un moment pour vous, il est donc important d'aller à votre rythme dans les postures et de respecter les limitations du moment.

Mesdames, en cas de grossesse les postures doivent être adaptées, merci donc de me prévenir.

Organisation: Pour la bonne gestion des cours, il est important de me prévenir au plus tôt en cas d'annulation de votre part. Merci de votre compréhension. **Les abonnements sont non remboursables.**

Les groupes seront limités à 12 personnes, chacun apportera son matériel (tapis, cales, sangles, coussin pour s'asseoir), du matériel sera toutefois à disposition si besoin. La salle sera ventilée avant chaque cours.

A cocher :

Je reconnais être apte à la pratique du yoga. Je comprends que toutes activités comportent certains risques. Par conséquent, par la présente, je dégage le professeur de yoga et l'association PlouarZen Yoga de toute responsabilité en cas de blessures.

A :

Date :

Signature :