

# Conditions générales d'adhésion et d'éthique des cours de yoga - MANIYOGA

## Prendre du temps pour soi :

Le Yoga est une discipline à part entière et lorsqu'il est pratiqué de façon très régulière apporte tous ses bienfaits au corps et au mental. Le Yoga demande de la présence et du temps pour se reconnecter à soi.

## Respect du corps :

Le Yoga est avant tout l'écoute du corps. Vous devez rester concentré pour écouter les consignes du professeur tout en restant attentif à votre corps. En Yoga, on ne doit pas avoir mal, ni trembler. Dans chaque posture, on recherche la stabilité et le confort. Si vous sentez que certaines postures ne sont pas adaptées, vous ne les faites pas. Vous prenez conscience de vos limites et les acceptez.

Avant le cours : Manger léger, bien s'hydrater et prévenir le professeur si vous avez un souci de santé

## Avant le premier cours :

Prendre connaissance et signer les conditions générales d'adhésion et d'éthique des cours.

Je déclare tous problèmes de santé, de chirurgie récente, de malaise ou autres dès mon premier cours de yoga, ainsi qu'un numéro de téléphone d'un contact en cas d'urgence. J'assure que mon état de santé ne présente aucune contre-indication à la pratique du yoga.

Je reconnais décharger Maniyoga de toutes responsabilités lors de la pratique du yoga en salle ou à l'extérieur. Je renonce à faire valoir toutes revendications, de quelque nature qu'elles soient, auprès de Maniyoga et de ses membres. Ceci concerne en particulier les cas d'accident, blessure, vol, dégât sur les biens personnels ou autres se produisant lors de ma participation à l'activité du Yoga. Je suis informé(e) qu'il m'appartient de souscrire personnellement une assurance maladie/accident et une responsabilité civile.

Je règle le montant de l'adhésion annuelle à l'association Maniyoga en plus du cours d'essai ou du forfait choisi.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de Maniyoga et des conditions générales d'adhésion et d'éthique. Je reconnais avoir pris connaissance qu'aucun remboursement ne sera effectué, aucun prolongement de durée de carte ne sera accordé.

## Pour le bon déroulement des cours, je vous remercie de respecter le **règlement intérieur** :

- Vous inscrire par email au moins 2 jours avant le cours choisi
- La carte de 10 cours est nominative et valable 6 mois. La carte de 20 cours est nominative et valable 6 mois. La carte de 30 cours est nominative et valable 12 mois. Au-delà de ces délais, les cours sont perdus. Salle municipale : inscription annuelle de septembre à juin, hors vacances scolaires.
- Les ateliers et sorties sont payés à l'unité
- Le paiement de l'adhésion annuelle à Maniyoga est obligatoire pour le suivi des cours réguliers
- arriver au cours 10 minutes en avance, les cours commencent à l'heure précise. En cas de retard, merci d'entrer et de vous installer discrètement
- éteindre votre téléphone portable ou le mettre en mode avion et silencieux
- enlever vos chaussures à l'entrée de la salle de pratique
- venir l'estomac léger
- mettre des vêtements confortables pour la pratique
- signaler si vous avez une blessure, une contre indication passagère ou grossesse
- rester jusqu'à la fin du cours sauf en cas d'urgence ou de contretemps et prévenir le professeur avant le début du cours si vous devez exceptionnellement partir plus tôt
- plier et ranger correctement les tapis, couvertures et accessoires à la fin du cours

Date et Signature du participant au cours de yoga, précédées de la mention « lu et approuvé » :