

Fiche d'inscription : ATELIERS YOGA. 2021-2022. En présentiel et en Zoom.

Agnès Bosq-Gazelle. Tel : 0672073388 www.texturevoyages.com

NOM : PRÉNOM : Age :

Mail : Téléphone /whatsapp ? :

TARIFS et Inscription :

**Abonnement au trimestre :*

1er.(Sept, Oct, Nov.) 7 cours: 77 euros . / 2ème. (Déc, Janv, Fév) 10 cours : 110 euros /

3ème (Avril, Mai, Juin) : 10 cours : 110 euros.

**Cours en présentiel, a l'unité :* 14 euros.

**Cours en Zoom :* Huit euros, si abonné(e) / 10 euros sans abonnement.

+ Adhésion a l' Association Texture Yoga pour l' année: 15 euros

-Informations au sujet de votre santé : -FRACTURES/OPERATIONS CHIRURGICALES :

-PROBLEMES CARDIAQUES - HYPER TENSION - CIRCULATOIRES – OCCULAIRES :

-TRAITEMENTS MEDICAMENTEUX EN COURS : /Grossesse en cours/récente ?

(Ces informations restent privées , mais me permettent de vous accompagner au mieux).

Chaque adhérent est tenu de s' informer des mesures en vigueur concernant l'épidémie du Covid 19.

• *Merci de prendre connaissance de ces quelques recommandations :*

-Ayez une tenue appropriée : leggings ou pantalons confortables et propres.

-Amenez une couverture douillette pour le Savasana (Relaxation profonde a la fin de l' atelier)

- En période de lunes (règles/menstruations), prévenez moi en début de séance : Certaines postures de yoga seront déconseillées et d'autres très bénéfiques. Je pourrai ainsi vous guider au mieux.

- La régularité/ assiduité dans votre pratique sont les moyens de ressentir rapidement les bénéfices qu' apporte le Yoga.

-Il est recommandé de ne pas manger avant les cours (2h). Venez hydratés, mais pas besoin de boire pendant les séances, ni juste après.

-Pour le bien être de tous et toutes, merci d'arriver un peu avant l' heure des séances, afin de vous installer tranquillement dans la salle après avoir pris le matériel nécessaire a votre pratique.(Briques...) .

---- **NAMASTÉ**----

Lu et approuvé, Le _____ à _____ . Signature :

