

Luce Blanchot – Yoga Ardèche

luce.b@live.fr

Tél : 06.23.19.03.44

COURS DE YOGA

BULLETIN D'INSCRIPTION ANNEE 2025-2026

Cours concerné : ANTRAIGUES / GENESTELLE / SAINT ANDEOL

Nom :

.....

Prénom :

.....

Adresse :

.....

.....

.....

Téléphone : Mail :

Date de naissance :

☐ Je ne souhaite pas recevoir d'informations par mail (nouveaux cours, ateliers...)

Préambule

Le yoga proposé repose sur trois types d'exercices principaux : les exercices de respiration (pranayama), les postures physiques (asana) et la méditation (dhyana).

Le professeur respecte les principes éthiques tels que mentionnés dans le Code d'éthique sportive du Conseil de l'Europe ainsi que les principes de non-discrimination de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne.

Le professeur s'engage à construire les cours à partir des techniques et philosophies ancestrales adaptées à notre époque pour être transmises aux élèves. Le succès de l'apprentissage dépend des conditions et de la participation de l'élève et n'est pas garanti.

CHARTRE DE FONCTIONNEMENT

INSCRIPTION

L'inscription est requise si vous envisagez de venir régulièrement. Elle me permet d'une part d'avoir vos coordonnées pour pouvoir vous informer des éventuels changements et informations concernant les cours, et d'autre part de connaître vos possibles restrictions médicales.

En cas de participation non régulière, je vous remercie de m'informer de votre venue par SMS car certains espaces de pratique sont limités en nombre de participant(e)s.

En cas d'arrêt des cours durant l'année, le montant des cours déjà payés n'est pas remboursable. Le montant des cours restant dû n'est remboursable qu'en cas d'indisponibilité sérieuse pour problème de santé et à condition que celui-ci soit justifié par un certificat médical. Le remboursement s'effectuera alors au prorata du nombre de séances manquées à compter de la date d'établissement du certificat médical.

Les forfaits sont nominatifs, non échangeables, non remboursables et valables sur la période déterminée au préalable.

ADHESION EN COURS D'ANNEE - COURS D'ESSAI

L'adhésion peut se faire en cours d'année, sous réserve des places disponibles. Dans ce cas le règlement se fait au prorata des séances restantes.

Pour permettre la découverte des séances, un cours d'essai gratuit peut être réalisé.

CONTRE-INDICATION

Tout participant doit s'assurer auprès de son médecin que la pratique de l'activité choisie ne lui est pas contre-indiquée. Il est d'ailleurs conseillé de fournir à l'inscription un certificat médical de "non contre-indication à la pratique du yoga". À défaut, il sera demandé de spécifier une décharge de responsabilité dans la case prévu à cet effet sur la fiche d'inscription. Cette pratique se fait par conséquent sous la responsabilité de chacun.

REGLES D'APTITUDE A LA PRATIQUE

Les activités de yoga ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement médical prescrit, reconnu et dispensé en France. Dans le cas de pathologies avérées, la pratique du yoga ne dispense pas de consulter un médecin et peut être contre-indiquée.

L'élève s'engage à informer le professeur des soucis de santé qui nécessitent un suivi médical, incluant les opérations récentes, contraintes articulaires sévères (ex : arthrose cervicale, périarthrite...) ou autres difficultés (sciatique, lumbago, insuffisance cardiaque ou respiratoire, pacemaker, hypertension, diabète ...). Il s'engage également à l'informer de tout changement important dans sa situation de santé. Ces informations resteront confidentielles, et lui permettront d'adapter la séance.

L'élève qui est enceinte s'engage à signaler sa grossesse, dès les premières semaines.

DEROULEMENT DES COURS

Les cours de yoga ont lieu dans une salle mise à disposition par des prestataires extérieurs, il est nécessaire de respecter le règlement intérieur des lieux occupés.

Les cours sont d'une durée d'1h. Il est dans l'intérêt de tous de respecter les horaires et d'être présents au moins 5 à 10 minutes avant le début de chaque cours. L'accès des retardataires au cours doit se faire dans la plus totale discrétion, si le retard se répète, l'accès au cours reste à l'appréciation du professeur.

La relaxation fait partie intégrante de la séance de yoga et permet d'acquérir une harmonie intérieure. Elle ne peut être dissociée de la séance de yoga et de ce fait, exige la présence de chaque adhérent du début à la fin du cours.

Seules les personnes inscrites sont admises dans la salle pendant les cours.

CALENDRIER DES COURS

Il est établi en début de saison et est disponible sur demande.

MATERIEL ET TENUE VESTIMENTAIRE

Il vous est demandé d'apporter votre propre matériel : tapis de yoga, 2 briques de yoga, 1 sangle de yoga, couvertures et/ou coussin d'assise. J'ai toujours du matériel à prêter avec plaisir, il est

conseillé d'acheter son matériel pour pouvoir pratiquer à la maison selon le souhait de chacun(e). Il sera envisageable d'acheter du matériel en lot en début d'année si plusieurs personnes le souhaitent. Pour les moments calmes, un plaid ou vêtement chaud peut être nécessaire. Une tenue correcte et décente est exigée. Des vêtements souples et confortables sont vivement conseillés. Une tenue ou des éléments de tenue qui entravent le mouvement et (ou) qui empêchent le corps de respirer sont exclus (bijoux...).

RESPECT DES REGLES DE FONCTIONNEMENT

Il vous est demandé :

- D'enlever vos chaussures dès l'entrée
- De respecter le matériel et les lieux
- De respecter les horaires de cours annoncés
- De se stationner sur les parkings conseillés
- D'éteindre votre téléphone portable pendant les cours.
- Toutes consommations d'alcool ou de substances illicites sont formellement interdites pour le bon déroulement de votre pratique et celle de vos voisins.
- Chacun demeure responsable de ses affaires personnelles

REGLES DE BIENSEANCE ET DE BIEN -ETRE

- Éviter de porter des bijoux, objets métalliques ou accessoires divers pouvant gêner la pratique ou blesser. Si les lunettes sont enlevées, elles sont mises en sécurité.
- Il est demandé à tous d'éviter de manger juste avant, et de venir au moins deux heures après le dernier repas pour ne pas être en pleine digestion.

En cas de manquement à cette charte ou de tout comportement déplacé, le professeur peut résilier unilatéralement le contrat sans préavis.

ASSURANCE - CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE

Il est recommandé aux élèves de prévoir des garanties suffisantes (accidents/responsabilité civile) par une assurance. Les activités de yoga sont considérées non dangereuses. Un certificat médical d'aptitude à la pratique est toutefois conseillé.

À défaut, il vous est demandé de spécifier une décharge de responsabilité ci-dessous. Cette pratique se fait par conséquent sous la responsabilité de chacun. Une attention conjointe de la professeure de l'élève permettent de pratiquer sans risques et avec douceur.

Décharge de responsabilité :

Je soussigné(e) décharge de responsabilité la professeure Luce BLANCHOT en cas de blessure, chute ou autre symptôme médical lors de la pratique de yoga dans le cadre des cours réguliers.

AUTRES

En cas de différend concernant ce contrat, la Juridiction saisie sera celle du siège social de la professeure.

REGLEMENT DES COURS

Cours à l'unité	14€	Je réserve ma place par sms jusqu'à 4h avant le cours (sous réserve de disponibilité)
Carte de 5 cours	60€ (soit 12€ le cours) – Valable 4 mois (entre septembre et juin uniquement : non reportable d'une année scolaire à l'autre)	Je réserve ma place par sms jusqu'à 4h avant le cours (sous réserve de disponibilité)
Abonnement trimestriel	3 trimestres : T1 = Genestelle Antraigues/ Saint Andéol 132€ T2 = 132€ T3 = Genestelle Antraigues/ Saint Andéol 121€ (soit 11€ le cours) A régler en début de trimestre (septembre/ janvier/ avril)	Je suis inscrite pour chaque semaine, je préviens si je suis absent(e)
Abonnement annuel (2025-2026 = 35 cours)	350€ (soit 10€ le cours) A régler en 1,2 ou 3 fois (encaissement septembre, octobre, novembre)	Je suis inscrite pour chaque semaine, je préviens si je suis absent(e)
Règlement	En espèces ou par chèque à l'ordre de Luce BLANCHOT Règlement remis ce jour :	

CALENDRIER DES COURS – 2025/2026 :

35 séances, de la semaine du 15 septembre à la semaine du 22 juin incluses.

Pendant les vacances scolaires : pause de 1 semaine, sauf vacances de Noël : 2 semaines de pause

Antraigues/ Saint Andéol / Genestelle : pas de cours les lundi, mardi et mercredi 10, 11 et 12 novembre (formation)

Fait à :

Le :

Signature de l'élève :

