



L'Atelier du Geste Juste - Tel : 09 88 99 01 09 - patricia@latelierdugestejuste.com

Cours de Hatha Yoga au Dojo Renée Sabran (Giens)

Avec Patricia Bousquet, professeure diplômée de l'EFY, membre titulaire de la FNEY

Le geste juste

Pour réaliser le geste juste, il faut se libérer de la tyrannie du mental. Car **il ne s'agit pas de faire une posture idéale avec un corps idéalisé** (comme le suggère le mental), il s'agit de pratiquer dans le respect du corps que l'on a dans l'instant présent. C'est un travail exigeant, qui n'engage pas seulement le corps, mais le pratiquant dans tout son être.

Tarifs 2018-2019

(Cours collectifs – hors Ateliers spécifiques et méthode de yoga thérapeutique des hormones pour les femmes)

Tarifs(*):

Carte 10 cours (validité 6 mois) :	120 €
Carte 10 cours (validité 9 mois) :	210 €
Abonnement annuel (septembre 2018-juin 2019) (*)	290€ - soit env. 8,50 €/séance (possibilité paiement en 3 chèques sept. – janv. – avril)
+ Adhésion ASCH : 16 € pour le personnel de l'Hôpital - 20 € pour les personnes extérieures – une seule cotisation par famille	

(*) : Tarifs spéciaux: couples, étudiants: -20%

Inscription en cours d'année: au prorata des mois restants

Pas de cours pendant les vacances scolaires, ni exceptionnellement la semaine du 1^{er} au 6 octobre 18.

NB : Pour les personnes qui ont des difficultés budgétaires, des tarifs peuvent être aménagés. Merci de m'en faire part.



Formulaire d'adhésion saison 2018-2019

Date :

Merci d'écrire lisiblement

Nom :

Prénom :

Mail :

Gsm :

Adresse :

CP : Ville :

Date de naissance : / /

Formule choisie :

- Abonnement annuel 2018-2019
- Carte 10 cours
- Carte 20 cours

(Merci de prendre connaissance des recommandations au verso et compléter le questionnaire santé)

Conseils pour pratiquer dans de bonnes conditions

- Arrivez au cours **au moins 5 mn** avant le début du cours
- Vous pouvez débiter à tout moment de l'année. Cependant, en vue de votre premier cours (cours d'essai), il est souhaitable :
 - de prendre contact préalablement par mail ou téléphone,
 - d'arriver au moins 15 minutes avant le début du 1er cours pour un rapide entretien
- Il est recommandé de pratiquer en dehors des périodes de digestion (**prévoir au moins 1h30 à 2 h après le repas**). Si besoin, prendre un petit encas.
- Portez une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements, et évitez de porter des bijoux qui peuvent vous gêner ou vous blesser pendant la pratique.
- Par ailleurs, le yoga se pratique pieds nus (ou en chaussettes pour les plus frileux/frileuses)
- Enfin, pour votre confort, prévoyez une serviette ou une pièce de tissu pour couvrir le tapis.

Recommandations

- Signalez vos éventuelles douleurs (mal au genou, à l'épaule...) ou gêne, ainsi que les problèmes de santé qui pourraient demander des aménagements de posture, voire présenter des contre-indications à certaines postures. A cette fin, veuillez remplir avec soin le questionnaire ci-dessous.
- Soyez vigilants et à l'écoute de votre ressenti afin de pratiquer dans la justesse. **Une posture qui fait mal est une posture mal faite**, c'est-à-dire qu'elle n'est pas juste. L'enseignant n'est pas dans votre corps, il ne peut ressentir à votre place ce qui est juste pour votre corps du moment présent.

La pratique du yoga demande à la fois une grande vigilance et un état de lâcher prise.
Il s'agit d'être pleinement présent au geste, sans considérer le « bavardage du mental ».
C'est un cheminement exigeant qui requiert une pratique régulière, dans la durée.



Questionnaire prévention santé (*)

	OUI	NON		OUI	NON		OUI	NON
Douleurs cervicales			Scoliose			Glaucome		
Hernie discale/ Sciatique			Prothèse (hanche ou autre)			Hypertension		
Douleurs lombaires			Hallux valgus			Hypotension		
Prothèses- merci de préciser :								

Précisions ou autres points à signaler (liés aux conditions de santé ou autre) :

.....

.....

.....

.....

(*) Les informations que vous communiquez sont confidentielles. Merci de votre confiance.