



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

## Cours de Hatha Yoga à l'hôpital de Hyères

*ASL - Association Sportive et Loisirs de l'hôpital d'Hyères*

*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

#### Tarifs(\*):

Abonnement annuel (septembre 2018-juin 2019) (\*)

**290€** - soit env. 8,50 €/séance

Possibilité de paiement en 3 chèques (sept - janv. - avril)

+ Adhésion ASL: 15 € - retraités : 12 € – 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<sup>er</sup> 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'abonnement yoga ASL 2018-2019**

Date : .....

***Merci d'écrire lisiblement***

Nom : ..... Prénom : .....

Mail : .....

Gsm : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

***(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.