



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

L'Atelier

Inscription au cycle de formation Yoga Thérapeutique des hormones pour la Femme

Lieu : L'Atelier du Geste Juste – 10 Rue de Chabannes – 83000 Toulon

Dates :

- samedi 11 octobre 9h-12h et 14h-17h30^(*)
- dimanche 12 octobre 9h-12h et 14h-16h30^(*)

() Ces horaires sont indicatifs. On pourra les ajuster afin de satisfaire au mieux les contraintes des participantes.*

Tarifs (12h de formation) : 150 € (135 € pour les élèves abonnées)

NOTA : Il est nécessaire de suivre les 3 premières demi-journées de formation pour être en mesure de réaliser la pratique en toute autonomie.

La séance du dimanche après-midi est une évaluation : elle permet de vérifier que votre pratique est correcte, et revenir si besoin, sur les postures, mouvements ou respirations que vous n'avez pas bien assimilés.

Votre participation à cette séance d'évaluation est donc vivement recommandée. Toutefois, selon le souhait des stagiaires de disposer librement de leur dimanche après-midi, il sera possible de programmer la séance d'évaluation à une date ultérieure.

Contre-indications

Le yoga thérapeutique des hormones ayant des effets puissants sur le taux hormonal, il présente des contre-indications formelles:

- Grossesse
- Cancer du sein hormono-dépendant (Après une chirurgie liée à un cancer du sein non hormono-dépendant, il est exigé un certificat médical confirmant la non hormono-dépendance)
- Endométriose
- Après une chirurgie esthétique du sein (sauf accord écrit du médecin)
- Après une hystérectomie et après toute chirurgie, (sauf accord écrit du médecin)
- Petit fibrome : la pratique est permise (dans certains cas, elle favorisera la disparition du fibrome)
- Gros fibrome (déconseillé sauf accord écrit du médecin)
- Après une chirurgie cardiaque ou des problèmes cardiovasculaires (sauf accord écrit du médecin, en adoptant une pratique graduelle et modérée)
- Ostéoporose grave (risque de fractures)
- Douleurs abdominales non diagnostiquées : nécessité de consulter le médecin pour déterminer la cause.

Coupon à joindre au chèque de réservation

A envoyer à : L'Atelier du Geste Juste – 76 Chemin de la Ressence – 83100 Toulon



Prénom

Nom :

Gsm :

Adresse mail :

Je certifie avoir pris connaissance des contre-indications relatives à la pratique du yoga thérapeutique des hormones. J'assure que je ne présente aucune des contre-indications présentées ci-dessus et confirme mon inscription au cycle de formation des 12 et 13 octobre 2019.

Signature

Je joins un chèque de réservation^(*) de 50 €
Je paierai le solde au plus tard le 12 octobre (1^{er} jour de formation)
(possibilité de payer le solde en 2 chèques)

(*) Chèque libellé à l'ordre de L'Atelier du Geste Juste

Le chèque de réservation n'est pas remboursable sauf en cas de maladie (attestée par certificat médical)