



## Cours de Hatha Yoga

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

### Le geste juste

Réaliser le geste juste nécessite de se libérer de la tyrannie du mental. Car il ne s'agit pas (comme le suggère le mental), de faire une posture idéale avec un corps idéalisé. 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 cours collectifs sept 2020- juin 2021

(Hors vacances scolaires)

Abonnement annuel septembre 2020 – juin 2021 (\*) 345 €

(\*) Inscription en cours d'année au prorata des mois restants

Possibilité de payer en 3 chèques (115 € encaissés en septembre – janvier – avril) ou 10 chèques (34,50€ encaissés chaque mois)

Merci de libeller les chèques à l'ordre de l'Atelier du Geste Juste

**NOTA : L'abonnement correspond à un engagement dans la durée : les 3 ou 10 chèques sont déposés à l'inscription**

Carte 10 cours (validité 12 mois) : 140 €- soit 14 €/séance

Carte 20 cours (validité 12 mois) : 260 €- soit 13 €/séance

Frais d'adhésion 20 € (offerts aux adhérents abonnés de l'année 2019-2020)

(1 seule adhésion par famille)

(\*) : Tarifs spéciaux (étudiants et couples) : - 25% sur les abonnements annuels

Difficultés budgétaires (RSA, ...) : tarifs étudiés selon situation (les tarifs ne doivent pas constituer un obstacle à la pratique - merci de me faire savoir)



### Formulaire d'adhésion saison 2020-2021 - Yoga à l'Atelier du Geste Juste - Toulon

Merci d'écrire lisiblement

Nom : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Gsm : .....

Formule choisie :

Abonnement 2020-2021

Montant payé : .....€

Carte 10 cours

Modalité de paiement :

Carte 20 cours

Espèces

Chèque(s)

Date : .....

Frais d'adhésion : 20 € (0€ pour les élèves abonnés en 2019-2020 – en remerciement de votre soutien COVID)

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

## Conseils pour pratiquer dans de bonnes conditions

- Il est recommandé d'arriver au cours au **moins 5 mn avant** le début du cours
- Vous pouvez débiter à tout moment de l'année. Cependant, pour 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 encas léger.
- 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, prévoyez une serviette ou un paréo pour couvrir le tapis (ou venez avec votre propre 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 ».**



## Questionnaire santé

	OUI	NON		OUI	NON		OUI	NON
Douleurs cervicales			Scoliose			Glaucome		
Hernie discale/ Sciatique			Prothèses(*) (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.