



## Cours de Hatha Yoga

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

### L'esprit du 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.

#### Formules adaptées à la situation sanitaire liée au COVID

Tenu compte des incertitudes liées à la pandémie, il est proposé un tarif à la séance jusqu'au 31 décembre. Si la crise sanitaire évolue favorablement en fin d'année 2021, un abonnement sera proposé aux personnes qui le souhaitent pour couvrir la période janvier 2022-juin 2022.

Tarif à la séance : 10 € (au lieu de 15 € hors crise sanitaire)

Frais annuels d'adhésion (1 seule adhésion par famille) : 20 € offerts aux adhérents abonnés de l'année 2020-2021 en remerciement de leur soutien durant la crise sanitaire. Offerts aux étudiants sur présentation d'un justificatif



### Formulaire d'adhésion saison 2021-2022 - Yoga à l'Atelier du Geste Juste - Toulon

*Merci d'écrire lisiblement*

Nom : ..... Prénom : .....

Mail : ..... Gsm : .....

Date d'inscription: ..... Frais d'inscription : .....

**HORAIRES** (entourer l'heure sélectionné – en cas d'impossibilité, vous pourrez changer de créneau - ponctuellement ou durablement - sous réserve que les conditions le permettent)

mardi :

mercredi :

- 12h15 -13h30
- 18h45 - 20h

- 10h30 -11h45

NOTA : D'autres créneaux pourront être ajoutés dans le courant de l'année

(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 ». Ce cheminement exigeant requiert une pratique régulière et assidue, dans la durée.



## 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.