



## Cours de Hatha Yoga - ASCH Renée SABRAN

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 de son corps, celui 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 SAISON 2022-2023

Abonnement annuel (*):	345 € pour 32 séances (*) (soit 10,80 €/la séance)
(*) Inscription en cours d'année au prorata	Payable en 3 chèques de 115 € ou en 10 chèques de 34,50 € (Il s'agit d'un engagement sur toute la saison, les chèques sont donnés en une seule fois lors de l'inscription)
Carte 10 cours :	145 € (14,50 €/séance)
Tarif à la séance :	16 €
Séance découverte	10 €

Adhésion ASCH (1 adhésion par famille) : 20 € (cotisation obligatoire qui permet de bénéficier de tarifs réduits sur des activités de loisirs (cinéma, bateau Porquerolles, ...), de sports (forfaits de ski, piscine, ...), de spectacles (Zenith, opéra) et sur la parfumerie.

#### (\*) Précisions sur le calendrier des cours

##### Les cours seront interrompus :

- Pour les vacances de la Toussaint du 22 octobre au 6 novembre 2022
- Pour les vacances de Noël du 17 décembre 2022 au 2 janvier 2023
- Pour les vacances d'hiver du 11 février au 26 février 2023
- Il y aura cours la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances de printemps (du 15 au 23 avril). Les cours seront ensuite interrompus jusqu'au 30 mai car je constate chaque année un important absentéisme durant le mois de mai.

PARTIE A CONSERVER



### Formulaire d'adhésion saison 2022-2023 - Yoga à l'ASCH - Renée Sabran - GIENS

Merci d'écrire lisiblement

Nom : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Gsm : .....

Date d'inscription : .....

Abonnement annuel  
modalités despaiement :

Carte 10 cours :  
 Formule libre (paiement à la séance)

Adhésion ASCH : .....

HORAIRES (entourer l'horaire sélectionné). En cas d'impossibilité, vous pourrez changer de créneau - ponctuellement ou durablement - sous réserve que les conditions le permettent)

• mercredi : 17h30 - 18h45

• jeudi : 11h15 - 12h30

(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 (séance découverte), 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 tatami (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, genou, ...)			Hypertension		
Douleurs lombaires			Hallux valgus			Hypotension		

(\*) **Prothèses**– merci de préciser :

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

.....

.....

.....