



## 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. 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 2023-2024

Abonnement annuel (\*): 360 € pour 33 séances (\*\*) (soit 10,90 €/la séance)  
Possibilité de payer en 3 chèques de 120 € ou en 10 chèques de 36 €  
(Il s'agit d'un engagement sur toute la saison, les chèques sont donnés en une seule fois lors de l'inscription)

(\*) *abonnement en cours d'année : tarif calculé au prorata*

(\*) *RSA ou difficultés financières, étudiants : merci de me le faire savoir pour tarif adapté*

Carte 10 cours : 150 € (15 € / séance)

Carte 20 cours : 260 € (13 € / 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 21 octobre au 5 novembre 2023
- Pour les vacances de Noël du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024
- Pour les vacances d'hiver du 24 février au 10 mars 2024
- Pour les vacances de printemps (du 20 avril au 5 mai 2024), **les cours seront interrompus du 20 avril au 12 mai** (reprise



### Formulaire d'adhésion saison 2023-2024 - Yoga à l'ASCH - Renée Sabran - GIENS

*Merci d'écrire lisiblement*

Nom : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Gsm : .....

Date d'inscription : .....

Abonnement annuel

Carte 10 cours

Carte 20 cours

Formule libre (paiement à la séance)

Adhésion ASCH : .....

**HORAIRES** (*entourer l'heure 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 SMS ou téléphone (07 827 09 517),
  - 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) :

.....

.....

(\*) Les informations que vous communiquez sont confidentielles. Merci de votre confiance.