**FICHE D’INSCRIPTION COURS DE YOGA**

**Saison 2022-2023 Elise PERRIN : 06.40.55.43.33** [**yogaelise@outlook.fr**](mailto:yogalise@outlook.fr)

**Espace Barral, salle forum, 7 rue des fabriques 26150 Die**

**Nom : ............................................................. Prénom : .............................................................**

**Date de naissance : ............/............/..............Numéro de téléphone : ........./........./........./........./........**

**Adresse e-mail : .............................................................**

**Adresse postale :**

**........................................................................................................................................**

**Code postal : ............................ Ville : ....................................................................................................**

**-**

* **Avez-vous déjà pratiqué le Yoga ? : 🞎 Oui 🞎 Non**
* **Avez-vous une autre activité physique régulière ? : 🞎 Oui 🞎 Non**
* **Si oui, laquelle ? ...................................................................................**
* **Si vous avez un éventuel soucis de santé (asthme, tension, prothèse, mal de dos...) merci de me le préciser ci-dessous**

**………………………………………………………………………………..................................................................................................................................................................................................................**

* **Qu’attendez-vous de la pratique du yoga ? :**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**Le Yoga que j’enseigne ne nécessite pas de prérequis. Chaque séance est progressive, avec une relaxation, un exercice respiratoire (pranayama) ou une méditation finale.**

**Durant les séances, j’indique les bienfaits relatifs de la pratique, en cas de limitations, je propose des variantes à la posture. *Rappel : Le certificat médical n’est pas obligatoire, en cas de doute, je vous recommande vivement de consulter votre médecin à propos de la pratique du yoga.***

**Merci de vous munir d’une tenue confortable et d’une couverture pour la relaxation. Je mets des tapis et des briques à disposition mais vous pouvez emmener les votre.**

**Je m’inscris au cours de yoga : 🞎 samedi matin 8h30-9h45**

**Tarifs : La première séance d’essai est gratuite. Soyez les bienvenus à tout moment. Cours tous les 15 jours :**

**🞎 12 € la séance d’1h15**

**🞎 100 € les 10 séances d’1h15**

**🞎 190 € l’année soit 22 séances d’1h15**

**Moyens de paiement :**

**🞎 Espèces**

**🞎 Chèque : pour les inscriptions à l’année, possibilité de payer en 3 fois (encaissement en septembre, décembre et mars)**

**Date : Signature :**

Planning cours collectifs saison 2022-2023

****