

Fiche de réservation et de pré-inscription 2024 -2025

● Cours collectifs

Lundi 18h00 - 19h15 Mardi 9h30 - 10h45 Jeudi 9h30-10h45
Lundi 19h30 - 20h45 Mardi 19h30 - 20h45 Jeudi - adapté 11h15-12h30

NB : les créneaux pourront être modifiés en fonction de la fréquentation à compter du 16 septembre 2024 (5 places fixes disponibles pour chaque créneau et 1 de remplacement). Les cours sont interrompus durant les vacances scolaires de la zone B (vous pouvez consulter le calendrier sur le site www.yogaverdon.com)

Tarifs

15 € la séance
130 € le trimestre pour 11 cours - 240 € pour 22 cours

● Week-end de Stage

Il sera programmé chez Béatrice Viard à Sainte Cécile les Vignes au printemps...Je vous communiquerai les dates prochainement

Thème : A venir

Nom :Prénom :

Age : Né(e) le/...../.....

Profession :

Adresse :

CP:..... Ville :.....

Tel :/...../...../...../..... Mail :.....@.....

NB : Vos coordonnées seront utilisées uniquement pour vous communiquer des informations sur les cours ou les activités proposées par Yoga Verdon.

Les antécédents médicaux :

- Traumatismes ou accidents.....
- Maladies.....
- Interventions chirurgicales.....
- Handicap.....
- Trouble de l'appareil :
 - Ostéo-articulaire
.....
 - Cardio-vasculaire
.....
 - Urinaire
.....
 - Gynécologique
.....

Veillez m'aviser dès que possible en cas de changement afin que nous puissions nous assurer que vous pratiquez le yoga en toute sécurité et confortablement. Merci.

Vos attentes concernent :

- La respiration
- Le sommeil
- La détente
- La souplesse et les étirements
- Le renforcement des muscles dorsaux, abdominaux et périnéaux
- La gestion du stress
- La gestion de la colère et de l'émotivité
- Le silence et la méditation
- Autres.....



En tant que membre de l'institut français de Yoga, Valérie Piu s'engage à respecter la Charte Déontologique appliquée à l'enseignement du yoga (cf site Yoga Verdon - exemplaire disponible sur le lieu de cours).

Signature de l'élève : Date :