YOGA – VINYASA - FLOW AVEC PRISCILLA LANIER

Fiche d'inscription au cours de yoga

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom :……Prénom :……

Date de naissance :……

Adresse : ……

Code postal : ……Ville :……

Tel :……

Email :……

Personne à prévenir en cas d'urgence :……

Avez-vous des limitations médicales (*) ? (Hyper/hypo tension, diabète, glaucome, thyroïde, dépression, problème cardiaque, problème à la colonne vertébrale, problèmes articulaires, …)

……

(*) Dans le cas où vous souffrez de limitations médicales, veuillez fournir une attestation médicale d'aptitude au Yoga.

CHOIX DES COURS ET ABONNEMENTS

Je souhaite m'inscrire à :

❍ CRENEY PRES DE TROYES

MARDI cours de 10h00 à 11h15- Flow doux

❍ SAINT PARRES AUX TERTRES

SAMEDI cours de 09h15-10h40

Vinyasa Flow dynamique V1-V2

Je choisis l'abonnement suivant :

◊ **Cours à l'unité : 17€ Adulte / 12 € Ados et étudiants**

◊ **Forfait Trimestriel 160 €** (10 cours valable 3 mois)

◊ **Forfait annuel SUNI 370 €** (forfait 32 cours annuel)

◊ **Forfait annuel SUN « ancien adhérent » 340 €**

◊ **Forfait Annuel DUO 500€** (2 cours par semaine : samedi matin et mardi matin / Yoga en couple 1 cours par semaine)

Modalités de règlement

◊ Paiement en 1 fois : possible en espèce, chèque ou virement.

◊ Paiement en 2 fois (*uniquement pour les abonnements annuels*) : établir 2 chèques de la même somme. Encaissement en septembre 2026 et janvier 2027.

◊ Paiement en 3 fois : (établir 3 chèques)1 chèque d'un montant de 140 € / puis 2 chèques de 100€). Encaissement sur les mois de septembre, octobre et janvier 2027.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Le yoga est une activité physique qui comprend des exercices physiques pouvant :

- entraîner une augmentation du rythme cardiaque,

- solliciter les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, les organes ou les hormones

- générer des afflux sanguins vers toutes les parties du corps (y compris la tête).

Comme c'est le cas avec n'importe quelle activité physique, le risque de blessures, parfois sérieuses ou handicapantes, est toujours présent et ne peut être totalement éliminé.

Sachant cela, je m'engage à consulter mon médecin et à produire un certificat médical attestant que mon état de santé est compatible avec la pratique du yoga et je préviens l'intervenante si j'ai un quelconque souci de santé.

Aussi, je dois veiller à respecter mes possibilités du moment, en pratiquant avec la plus grande attention à moi-même tout en développant l'écoute de mes sensations et de mes limites. Les exercices proposés ne sont que « des suggestions », je suis libre de ne pas faire certains exercices si ceux-ci ne semblent pas appropriés.

L'intervenante s'efforce d'adapter au mieux les exercices selon les possibilités apparentes ou signalées des participants. Si toutefois, les exercices ou les adaptations entraînent inconfort, gêne ou douleur, il convient de ne pas forcer et de m'arrêter.

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Décharge médicale pour la pratique du yoga dynamique et du yoga doux (En cas d'absence de certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga).

Suite à mon inscription et mon abonnement au cours de yoga :

Je soussigné(e) …….. ……
Demeurant……

Certifie sur l'honneur que, je décharge le professeur :

- De toutes responsabilités en cas de blessures ou de dommages survenus lors de ma participation aux cours de yoga. De toutes réclamations, actions juridiques, frais, dépenses et requêtes respectivement à des blessures ou dommages occasionnés à ma personne, découlant ou en raison du fait que je pratique cette activité physique.

- Je garantis être en bonne forme physique et qu'il n'existe pas de contre-indications médicales m'empêchant de pratiquer le yoga. C'est donc en toute connaissance de cause que je signe le présent document.

- Je m'engage à suivre les instructions et recommandations de mon professeur et à ne jamais pratiquer d'autres mouvements que ceux indiqués pendant les cours de yoga. Je m'engage à pratiquer dans un cours qui correspond à mon niveau dans la mesure du possible.

- Je m'engage à communiquer et à informer mon professeur de tout problème physique, maladie, blessure, intervention chirurgicale déjà existant ou postérieur à un cours de yoga.

- J'accepte et je me reconnais responsable de toutes conséquences et risques qui pourraient être liés, soit directement, soit indirectement à la pratique et aux conditions d'exercice du yoga.

Je déclare avoir lu et accepté toutes les conditions générales de prestation servies par Priscilla LANIER.

Date et signature précédées de la mention "lu et approuvé"

CONDITIONS GÉNÉRALES DE PRESTATION

PLANNING ET ABONNEMENT

Les cours en salle démarreront le **mardi 08 septembre 2026 et se termineront le samedi 03 juillet 2027**. Il y a au minimum 32 cours programmés sur la saison 2026/2027. La durée d'un cours est de 1h15 le mardi matin et 1h25 le samedi matin. Le planning est communiqué à la rentrée. De manière générale, il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés.

L'abonnement est à régler au premier cours par virement ou par chèque. Il est possible de prendre des cours à l'unité en fonction du nombre de places disponibles restantes (les personnes ayant un abonnement seront prioritaires sur les places).

LIEUX DES COURS

À CRENEY PRES DE TROYES : Salle Impasse du stade – 10150 Creney près de Troyes.

À SAINT PARRES AUX TERTRES : Salle espace Pascale Paradis – 10 bis rue Jules Ferry – 10410 Saint Parres Aux Tertres

MATÉRIEL A PRÉVOIR

Une tenue confortable. Votre tapis de yoga antidérapant. 2 briques de yoga. 1 sangle. 1 bouteille d'eau. Une couverture pour la relaxation. Prévoir d'arriver 5 minutes avant le cours pour qu'il puisse démarrer à l'heure.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Si vous ne pouvez pas venir à un cours, merci de me prévenir au moins 24h en avance, pour ne pas bloquer la place éventuelle d'une autre personne. Les abonnements aux cours de Yoga ne sont ni transférables, ni cessibles, ni remboursables, chaque abonnement est nominatif. L'absence au cours de la part du pratiquant ne donne pas lieu à remboursement.

Le professeur de yoga se réserve le droit d'annuler un cours en cas d'effectif insuffisant. En cas d'empêchement du professeur de yoga, le cours peut être proposé à une autre date. La modification des plannings de cours ne pourra faire l'objet de réclamations, ni remboursement.

RESPONSABILITÉ VOLS/PERTES

Les vestiaires ne font l'objet d'aucune surveillance particulière, il est préférable de garder tout objet de valeur avec vous sans encombrer l'espace de pratique. Le professeur de yoga décline toute responsabilité en cas de vol et de perte dans ses locaux.

CONDITIONS PHYSIQUES

La personne participant au cours de yoga doit impérativement informer le professeur de tout problème de santé à son inscription. La pratique du yoga en cours collectif nécessite une bonne condition physique. Un certificat médical est recommandé pour suivre les cours de yoga. A défaut, une attestation sur l'honneur devra être signée. Le professeur de yoga décline toute responsabilité en cas d'accident survenu durant un cours, ou en cas de maladie. Il est dans l'intérêt de l'adhérent de souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (art L321-4 du code du sport).

DROIT A L'IMAGE

Le professeur de yoga est susceptible de prendre des photos ou vidéos pendant les cours ou stages. Dans le cas où vous ne souhaitez pas apparaître sur les vidéos ou photos, veuillez en avertir expressément le professeur de yoga.

Me contacter :

Par mail : priscilla.lanier@hotmail.fr / Par téléphone : 06 99 86 01 13

Site internet : www.inspirelavie.fr / Instagram : priscilla.inspirelavie / Facebook : Inspire