



Bulletin d'Inscription aux cours de Yoga 2025/2026

NOM : **Prénom :**

Adresse.....

Téléphone.....

Courriel@.....

Acceptez-vous de communiquer votre adresse mail et votre n° de téléphone aux membres de votre groupe de Yoga OUI NON

Acceptez-vous d'être inscrit sur le site WhatsApp de la section Yoga OUI NON

Photo
obligatoire

Date de naissance/...../.....

PROFESSION :

PRATIQUE ANTÉRIEURE du Yoga :

AUTRES PRATIQUES :

MOTIVATION pour le Yoga :

JOUR souhaité

OBSERVATIONS.....

MÉDITATION

Je souhaite compléter ma pratique du Yoga et m'inscrire au cours de méditation du mercredi de 17h30 à 19h (voir conditions) OUI NON

CERTIFICAT MÉDICAL de non-contre-indication à la pratique du Yoga exigé.

Je reconnais avoir pris connaissance des **consignes générales au verso de ce bulletin**

Date..... **Signature**.....

Merci de retourner ce formulaire avec votre règlement sous enveloppe fermée à l'adresse suivante : ASL YOGA Gymnase Jacques Tassin 1 rue du Président Paul Doumer 78430 Louveciennes avant le 10 septembre.



Consignes générales

pour les adhérents de la section YOGA

Les chaussures et les sacs doivent être déposées à l'entrée de la salle.

Les horaires qui vous ont été donnés indiquent le début de chaque cours, ce qui suppose d'arriver 5 à 10 minutes avant le cours. Si vous êtes en retard ou si vous devez partir avant la fin du cours, par respect pour ceux qui sont déjà installés, et pour ne pas gêner le travail commencé, il est souhaitable que l'ouverture, la fermeture des sacs se fasse à l'extérieur de la salle. Le moindre bruit surprend et déconcentre.

Par respect envers les autres, une tenue blanche ou claire évite les réactions de "rejet". Tenue souple et confortable (du type jogging). Une couverture, des chaussettes de laine (en hiver), un pull sont à conseiller lors de la relaxation ou pendant la méditation.

Le tarif en vigueur est un forfait annuel calculé sur la base d'un cours par semaine soit environ 35 cours dans la saison. Vous pouvez vous inscrire pour plusieurs cours par semaine en bénéficiant d'une remise de 30% à partir du deuxième cours. Il vous est possible de « récupérer » tout cours manquant à un horaire de votre choix après accord avec le professeur.

Les dates des vacances peuvent être modifiées en fonction des jours de fermeture du gymnase.

Bonne pratique à toutes et à tous.

Voici l'équipement que nous vous recommandons :

Tapis de yoga confort non toxique 183cm x 61cm x 6mm d'épaisseur avec sangle de transport

Serviette de yoga antidérapante à déposer sur le tapis par souci d'hygiène

2 briques EVA 23x15x7.6 cm

1 sangle de Yoga coton bio 3 cm x 250 cm à boucle rectangulaire

Tous ces éléments peuvent être trouvés dans des magasins tels que : Chin Mudra, Yogimag, Amazon ou autre.