



ADHÉSION 2018 2019

NOM/Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

_____ Mobile : _____

E-mail : _____

Acceptez-vous de recevoir la lettre d'informations de l'enseignant : oui / non

- Adhésion obligatoire : 12 €
- Inscription annuelle (du 13 septembre au 13 juin)
- 304 € 1 cours hebdo (1h30 Studio P.M.) ou 480 € 2 cours/hebdo
 - 210 € 1 cours/hebdo (1h C.A. Refuge) ou 320 € 2 cours/hebdo
- Inscription trimestrielle du _____ au _____
- 110 € 1 cours hebdo (1h30 Studio P.M.) ou 200 € 2 cours/hebdo
 - 80 € 1 cours/hebdo (1h C.A. Refuge) ou 150 € 2 cours/hebdo

Total adhésion + inscription : _____

A régler par chèque(s) à l'ordre de DJIVAN (3 chèques max. encaissements mensuels).

J'adhère aux valeurs transmises par le yoga et enseignées par l'association Djivan. J'ai pris connaissance des règles de fonctionnement des cours (ci-contre). Je m'engage à signaler à l'enseignant toute évolution de mon état de santé durant la saison. Selon le cas, un certificat d'aptitude à une pratique corporelle établi par un médecin pourra être demandé.

Fait à : _____, le _____

Lu et approuvé. **Signature :**

ADHÉSION association Djivan 2018 2019

(partie à conserver)

Objet de l'association : « créer ou soutenir toute action qui favorise chez l'individu un état de présence à lui-même et au monde pour vivre en harmonie. Pour cela l'association organise des cours de yoga, crée des œuvres audiovisuelles de sensibilisation au monde vivant, participe à des manifestations culturelles ou sportives en lien avec la nature. » (art. 2 statuts 11/ 2009)

Valeurs partagées : La bienveillance ; la sincérité ; la probité ; la tempérance et le respect dans les relations à autrui. Pour soi-même : l'exigence, le contentement, la pratique, la réflexion et l'humilité.

Valeurs issues des Yoga-sutra-s de Patanjali (Chap. II).

Règles de fonctionnement

Aucun remboursement après inscription (sauf maladie longue durée).

Des tapis de sol sont à disposition mais il vous est vivement conseillé d'avoir votre matériel personnel.

Exceptionnellement le cours pourra être assuré par un autre enseignant ou reporté sur une période de vacances scolaires.

Les cours sont accessibles aux personnes majeures uniquement.

Toute difficulté de santé, ponctuelle ou permanente, doit être signalée à l'enseignant **avant** la séance. L'enseignant pourra refuser votre participation s'il juge votre état incompatible avec la pratique.

Toute situation inadaptée aux cours collectifs peut être accompagnée en cours particulier. Contactez l'enseignant pour un rdv en cabinet (cf . Site web djivan-yoga.org)

Une assurance personnelle en responsabilité civile est conseillée.

Conseils et règles pour la pratique

Bien s'hydrater **avant et après** le cours. **L'estomac léger**, mangez un fruit frais ou sec 1h avant par exemple.

Vêtements amples et confortables. Matériel personnel à privilégier : un tapis qui adhère bien au sol. Pour un vrai plus de confort mais **sans obligation** : un coussin de méditation (zafu, banc ou brique en liège), une petite couverture ou vêtement chaud.

Important : s'installer 5mns avant l'horaire, **la ponctualité est essentielle**. Pour le respect de tous, la salle n'est plus accessible une fois la séance démarrée. Aucun remboursement suite à un retard. De même votre participation demande votre disponibilité jusqu'à la fin de la séance.

Ces règles sont destinées à assurer la qualité de votre accueil et favoriser votre pratique. Lionel Le Guen se rend toujours disponible pour vos questions ou remarques à la fin de chaque séance, ou par e-mail.