



## Fiche d'inscription 2020-2021

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Restrictions – blessures – problèmes de santé à prendre en compte (mêmes problèmes anciens)

---

---

---

---

Merci de me tenir au courant au fur et à mesure des éventuelles blessures, restrictions et autres soucis de santé que vous pouvez rencontrer durant l'année scolaire.

Je choisis :

- Un forfait hebdomadaire 36 cours, valable de septembre à mi-juillet
- Un forfait illimité, valable de septembre à mi-juillet
- Un forfait 25 cours, valable 10 mois de septembre à mi-juillet
- Un forfait trimestriel

Cours fréquenté(s) souhaités :

---

*Forfaits : L'inscription est annuelle (année scolaire) et vous engage à régler la totalité de la somme. Il est possible de payer en plusieurs fois.*

*Annulation sur le site de réservation. Au-delà de 12h avant le début du cours, tout cours annulé ensuite est facturé et décompté sauf s'il est rattrapé dans la semaine.*

***Voir conditions générales et règlement intérieur.***

***Je certifie avoir pris connaissance du calendrier, du planning, des CGV, du règlement intérieur et des modalités d'inscription.***

Date:

“Lu et approuvé” suivi de votre signature:

## TARIFS 2020-2021

TARIF NORMAL	TARIF REDUIT <i>(étudiants &amp; demandeurs d'emploi sur justificatif)</i>
Cours à l'unité (inclus cours d'essai) → 17 euros	
<b>Carte trimestrielle</b>  → 170 euros  <i>Soit -15% sur le tarif de base</i>	<b>Carte trimestrielle tarif réduit</b>  → 135 euros  Soit – 35% sur le tarif de base
<b>Carte de 25 cours valables de septembre à mi-juillet</b> (pas de prorata, carte annuelle)  → 340 euros  <i>Soit -20% sur le tarif de base</i>	<b>Carte de 25 cours tarif réduit valables de septembre à mi-juillet</b> (carte annuelle)  → 270 euros  Soit – 37% sur le tarif de base
<b>Forfait hebdo 1 cours/semaine</b> <b>36 cours/engagement de septembre à mi-juillet</b>  → 430 euros  <i>Soit – 30% sur le tarif de base</i>	<b>Forfait hebdo tarif réduit 1 cours/semaine</b> <b>36 cours/engagement de septembre à mi-juillet</b>  → 350 euros Soit -43% sur le tarif de base
<b>Forfait illimité valable 11 mois</b> <b><i>(valable de septembre à mi-juillet)</i></b>  → 710 euros  <i>Soit -40% sur le tarif de base (calcul sur la base de 2 cours/semaine)</i>	

- Les validités annuelles (36 semaines de cours) concernent la carte de 25 cours et les forfaits (hebdomadaire et illimité).
- A la fin de chaque trimestre/de chaque année scolaire, les cours ne sont ni remboursables ni reportables.
- Le règlement peut se faire en plusieurs fois (nombre à déterminer selon vos possibilités, en accord avec l'enseignante) :
  - Paiement par remise de la **totalité des chèques datés au dos**
  - Virement mensuel automatisé avec engagement jusqu'à mi-juillet
- Les couples bénéficient de 10% (soit 1 mois offert !) si les deux prennent chacun un forfait ou une carte annuelle. Cette offre est valable jusqu'au 31/08.
- Les cartes sont nominatives, la durée de validité est d'une année scolaire (début des cours en septembre, fin des cours en juillet).

## **Cours enfant**

Approche ludique des postures, de la respiration, de la conscience de soi, de la concentration et de la méditation.

*Enseignante : Pascale Briquez*

Les séances ont lieu les mercredis durant l'année scolaire, hors vacances scolaires.

### **Durée**

45 minutes de pratique + 15 minutes d'accueil avant et après.

### **Tarifs**

10 euros par séance

**Tarif dégressif pour les forfaits trimestriels et le forfait annuel.**

Forfait trimestriel de 12 séances (trimestres 1&2) : 110 euros

Forfait trimestriel de 10 séances (trimestre 3) : 90 euros

Forfait annuel de 34 séances : 300 euros

10% de réduction pour l'inscription d'une fratrie.

Prorata possible, informations par mail à [contact@yoghamsa.com](mailto:contact@yoghamsa.com)

# Cours de Yoga 2020-2021

Yoga en ville - Belfort

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
Pratique matinale parfaite pour débiter la journée ! Hatha Flow Quelle heure quel jour ? (Horaire possible : 07h00-08h30)					
10h30-12h00  Yoga Hatha	10h30-12h00  Yoga Hatha doux & Respiration/Pranayama	09h45-10h30  YogaJunior 08-12ans  10h45-11h30 YogaMini 05-07 ans	10h00 – 11h30  Yoga Hatha doux & Respiration/Pranayama	10h30-12h00  Yin Yang Yoga	10h15-11h45  Hatha Yoga
12h30-13h30 Hatha Yoga			12h30-13h30  Yin Yang Yoga	12h30 – 13h30  Vinyasa Flow	
18h30-20h00  Vinyasa Yoga (tous niveaux)	18h45-20h15  Yoga Vinyasa II	18h15 – 19h45  Hatha Yoga	18h30-20h00  Cours de bases/débutants Yoga Tous styles		
20h30-21h30  Yoga reposant & Yin Yoga		20h00 – 21h30  Vinyasa Yoga (tous niveaux)	20h30 – 22h00  Hatha Yoga	18h30-20h00  Hatha Yoga	



# Cours de Yoga 2020-2021

*Yoga au fond du jardin - Auxelles-Haut*

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
					<p><i>07-08h30</i>  <i>Pratique</i>  <i>matinale</i>  <i>Asana-</i>  <i>Pranayama-</i>  <i>Méditation</i></p>
		<p><i>10h30-12h00</i>  <i>Hatha &amp; méditation</i></p>			<p><i>Ateliers</i>  <i>ponctuels/dates</i>  <i>à déterminer</i></p>
					<p><i>1 dimanche</i>  <i>/mois</i>  <i>Pratique Yoga</i>  <i>avancé intégral</i>  <i>4h</i>  <i>8h-12h + repas</i>  <i>en commun</i></p>
				<p><i>18h30-20h00</i>  <i>Vinyasa tous</i>  <i>niveaux</i></p>	

# Comment se retrouver parmi les cours ?

*Base des cours posturaux = Asanas/Pratique posturale précise – Pranayama/ techniques de respiration liées à la posture et dans la posture assise – Dharana/ concentration – Dhyana/ méditation – Notions de la philosophie et de la culture du Yoga à travers la pratique.*

*Tous les cours suivent une évolution thématique au cours de l'année scolaire. Cependant il vous est possible de panacher votre pratique selon votre emploi du temps – vos disponibilités – vos envies et besoins – en participant à des cours de styles différents. Vous vous apercevrez qu'il y a de grandes différences complémentaires et d'aussi grandes similitudes dans les pratiques.*

**Yoga reposant & Yin Yoga** : adapté à tous. Un temps pour se régénérer en profondeur en relâchant toutes les tensions du corps. Celui-ci est soutenu par des coussins, bolsters, couvertures. Des Pranayama, visualisations et objets de concentrations sont proposés. Cours adapté aux femmes enceintes et au postnatal.

**Yin Yang Yoga** : adapté à tous. Travail postural intense en alternance d'engagement du corps (Yang Yoga) et de relâchement total du corps (Yin Yoga), sur le souffle conscient et régulier. Les postures tenues longtemps permettent une mobilisation et une régénération des tissus conjonctifs (fascias, ligaments, tendons, squelette etc.). La pratique est profondément méditative et aide à l'apaisement du mental. Travail de la respiration, de la concentration, des visualisations.

Cours adapté aux femmes enceintes et au postnatal.

**Bases du Yoga tous styles** : Ce cours s'adresse autant aux grands débutants qu'aux pratiquants plus aguerris souhaitant revenir aux fondamentaux des postures. Tout au long de l'année, le temps est pris pour décortiquer la pratique de façon très précise, aborder les points clés des postures et du Pranayama pour ancrer une pratique solide et confiante.

Cours possible pour les femmes enceintes et dans la période postnatale.

**Hatha :**

→ **Hatha doux & respiration** : adapté aux débutants, aux personnes qui ont besoin/envie de prendre leur temps ainsi qu'aux personnes qui ont quelques restrictions. Travail de la respiration (Pranayama).

Parfait pour les femmes enceintes ou en postnatal.

→ **Hatha** : adapté à tous. Les postures sont tenues sur le souffle conscient. Le travail postural est précis et engageant : souplesse, équilibre et force dans le développement de la conscience de soi.

Le rythme du cours s'adapte à de nombreux paramètres : saison – énergie des pratiquants – thématique du cours.

Possible en prénatal et postnatal selon votre état de santé et votre pratique de Yoga.

**Vinyasa :**

- **Vinyasa tous niveaux** : adapté à tous ceux qui ont besoin d'une pratique tonique avec un rythme plus soutenu qu'en Hatha. Le travail postural est précis, engageant et exigeant.
- **Vinyasa II** : ce cours s'adresse avant tout aux pratiquants réguliers ayant déjà une pratique consciente et installée du Yoga. Le rythme y est plus soutenu et les pratiques posturales proposées plus exigeantes.
- **Vinyasa Flow** : Un mix entre le Vinyasa tous niveaux et le Vinyasa II, pour bénéficier d'une pratique posturale énergisante pour le corps et apaisante pour le mental entre midi et deux.

**Yoga avancé intégral** : 4 heures de pratique pour aborder le Yoga dans toutes ses sphères, en profondeur, avec un temps conséquent accordé à la méditation et à la respiration. Chaque cours aura une thématique différente et suit un cheminement sur l'année. Apports de l'Ayurveda, des Mudras, des Mantras, de la philosophie et de la spiritualité du Yoga. Lecture d'extraits de textes traditionnels fondateurs du Yoga.

Un temps d'échange est ensuite proposé autour d'un repas partagé. Un suivi est proposé entre chaque atelier (par exemple : pratique de Pranayama – exercice de concentration – lecture de texte – mise au point d'une sadhana personnelle etc.)

Ce cours s'adresse aux pratiquants non débutants (la pratique peut être exigeante et les bases n'y sont pas abordées) qui ont besoin et envie de plonger plus profondément et finement dans le Yoga.

#### **En ateliers spécifiques:**

- **Méditation** : adapté à tous. Travail du souffle (Pranayama), des Mantras, des Mudras, Concentration et visualisation.
- **Yoga Nidra** : adapté à tous. Pratique du « sommeil conscient ». Une méditation guidée en Savasana (posture allongée) pour explorer le corps, le souffle et l'esprit.
- **Hatha périnée** : adapté à tous, aux femmes enceintes et en post-partum. La pratique se focalise sur le maintien de la vitalité du périnée et des organes pelviens internes et externes, pour retrouver toute la fonctionnalité du plancher pelvien. La mobilité du bassin et la connexion entre le bas et le haut du corps en sont facilités.
- **Atelier/Mini-stage Famille Mini-Maxi** : Durant les vacances scolaires.

Format possible : 3 h de Yoga – jeux – balades – goûter dans la yourte et dans la forêt : aborder en famille les postures, la respiration, la concentration ; passer un moment de reconnexion ensemble ; vivre un moment d'apaisement.

**Comment joindre Yoghamsa**

**Adresse postale de Yoghamsa :**  
2 bis avenue Jean Moulin / 90000 Belfort

**Adresse « physique » :**  
Rue des Entrepreneurs, à côté de l'école de musique Music Park 90

**Mail :**  
[contact@yoghamsa.com](mailto:contact@yoghamsa.com)

**Téléphone :**  
06.81.65.87.48

### **Coordonnées bancaires Yoghamsa/Coopilote**

Lorsque vous effectuez un virement, cela arrive sur le compte bancaire de la coopérative d'activité Coopilote. Merci de préciser :

- Votre nom
- Le nom de Yoghamsa
- Le motif

Merci également de me signaler le virement effectué par mail.

**Banque 10278/Crédit Mutuel  
Guichet 08421  
N° compte 00020073226  
Clé 03  
IBAN FR7610278084210002007322603  
BIC CMCIFR2A**



# Accompagnement individuel Yoga & Ayurveda

## **Bilan ayurvédique**

- Détermination de votre Prakriti (votre constitution ayurvédique en équilibre)
- Détermination de votre Vikriti (vos déséquilibres)
- Conseils en hygiène de vie, alimentation et Yoga

*Durée : 1h30 à 2h*

*Valeur : 70 euros*

## **Suivi Yoga et Ayurveda**

*Famille (1 adulte & 1 enfant) / Prénatal (1 adulte) / Postnatal (1 adulte)*

- Pratique de Yoga adaptée aux besoins du consultant
- Suivi ayurvédique

*Durée : 1h*

*Valeur : 50 euros*

*Famille (2 adultes & 1 enfant) / Postnatal (2 adultes & 1 bébé)*

- Pratique de Yoga adaptée aux besoins des consultants
- Suivi ayurvédique

*Durée : 1h*

*Valeur : 70 euros*

*Besoins spécifiques Femme (sphère intime – traumas – reconnexion à soi etc.)*

- Pratique de Yoga adaptée aux besoins de la consultante
- Suivi ayurvédique spécifique

*Durée : 1h*

*Valeur : 50 euros*

## **Suivi Ayurveda & Yoga pour Couple**

*Thématiques : reconnexion/préconception/prénatal couple ou autre thématique à déterminer selon les besoins du couple*

2 bilans ayurvédiques (*valeur 70 euros chacun*)  
1 séance de Yoga adaptée (*1h 70 euros*)

## **Cours individuels Yoga**

*Thématiques à déterminer selon les besoins des personnes*

*Durée 1h ~ 50 euros*

*Durée 1h30 ~ 70 euros*

*(En cas de déplacement, des frais peuvent s'ajouter)*

*Un tarif de groupe jusqu'à 5 personnes est possible. Consulter le site.*

## **Accompagnement individuel Wuo-Taiï**

*Détente ou besoins spécifiques*

*Durée 30 minutes « offre découverte » (limitée dans le temps, voir offres ponctuelles) = 20 euros*

*Durée 1h (+ environ 15 min d'entretien) = 60 euros*

*Durée 1h30 (+ environ 15 min d'entretien) = 80 euros*

*Pour les accompagnements Yoga, Wuo-Taiï, Yoga & Ayurveda : remise sur les forfaits (me consulter).*

