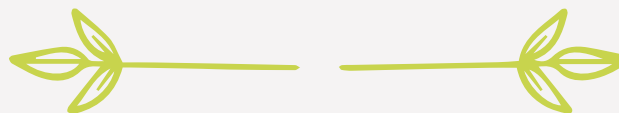


TARIFS COURS YOGA MINI-GROUPE

2024-2025



Les cours ont lieu en petit groupe de 6 élèves.

Cours à l'unité (inclus cours d'essai) : 25 euros

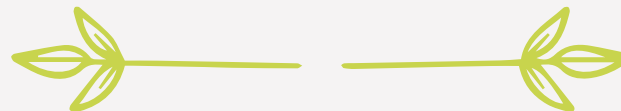
YogAddict

1 cours - 30 séances

550 euros

Soit 55 euros par mois sur 10 mois

TARIFS: CONDITIONS 2024-2025

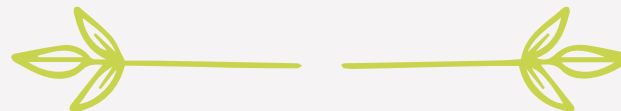


La validité annuelle (30 semaines de cours) est celle d'une année scolaire.

Les cours ne sont ni remboursables ni reportables.

Les abonnements sont nominatifs et ne peuvent être cédés ou partagés.

Le règlement peut s'effectuer en plusieurs fois (entre 1 à 10 fois)
et se fait par remise de la totalité des chèques datés au dos.



Yogathérapie

En accompagnement d'un parcours de soin, pour des besoins particuliers (cf. site)

1H 60 euros

inclus photos, vidéos, documents du suivi

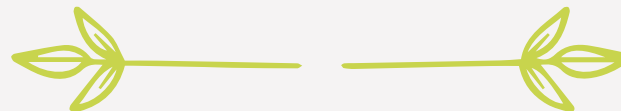
Perfectionnement Yoga

Pour débiter ou affiner sa pratique

1H 60 euros

2 personne = 35 euros/personne

inclus photos et vidéos du suivi

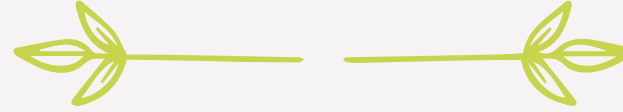


Wuo-Tai/ Ostéo-Danse

Pratique harmonisante pour tous
les systèmes: tous les bénéfices du
Yoga sans effort

1H 60 euros

30 minutes pour les enfants de moins de 12 ans: 25 euros



Bilan de 2h : 120 euros*

Suivi 1h : 60 euros*

**inclus compte-rendu*

Massage ayurvédique à l'huile adapté à l'individu

favorise la circulation et l'élimination

1h30 : 100 euros*

Snehana

harmonisant & apaisant

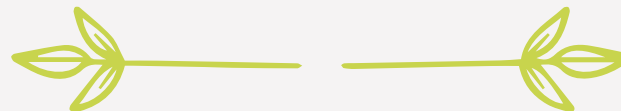
Mardanam

tonifiant & drainant

**prévoir environ 30 minutes de plus*

Ayurveda/
Naturopathie holistique
indienne

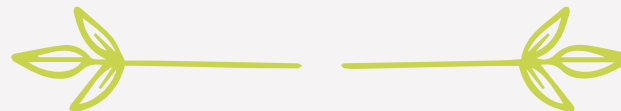
MASTERCLASS YOGA 2024-2025



Deux sessions: 09h30-12h30 & 14h-17h

Tarif: 40 euros

Date	Thématiques	Descriptif
14/09/2024	Routine personnelle	Comprendre ses besoins globaux et créer sa routine personnelle.
12/10/2024	Des pieds aux hanches	Mobilité et puissance des pieds : délier des pieds aux hanches/ lien pieds-chevilles-genoux & hanches.
16/11/2024	Ouverture des hanches	Mobilité des hanches dans toutes les directions: relâcher les tensions profondes et tonifier pour stabiliser le centre du corps.
07/12/2024	Santé du bas du dos	Sciatalgies, sciatiques, lombalgies...Analyse de ses habitudes posturales et comprendre l'origine des douleurs pour délier le bas du dos.
18/01/2025	Équilibres sur les pieds	Postures d'équilibre sur les pieds: aborder les postures-clés et leurs variantes pour sentir sa stabilité dans l'espace.



Date	Thématiques	Descriptif
15/02/2025	Pratique du sportif	Identifier les problématiques typiques, irritations et limitations causées par ses pratiques sportives et expérimenter des postures et mouvements bénéfiques afin de protéger ses articulations et l'intégrité de son corps.
15/03/2025	Abdominaux et périnée	Comprendre le fonctionnement du périnée, son lien avec la respiration. Expérimenter son mouvement naturel. Aborder le travail des abdominaux de façon physiologique.
12/04/2025	Santé des épaules	Apprendre à identifier les habitudes posturales qui favorisent les problématiques d'épaules et comprendre comment les enrayer pour maintenir la santé de la ceinture scapulaire. Expérimenter le lien avec le dos.
24/05/2025	Extensions dorsales	Aborder les extensions dorsales en favorisant la mobilité vertébrale dans toutes les directions. Expérimenter des postures permettant la libération des tensions dorsales et cervicales ainsi que l'amélioration de la capacité respiratoire.
14/06/2025	Postures inversées	Les postures sur la tête et sur les mains sont accessibles à tout le monde avec le matériel adapté et en respectant certaines étapes. Elles stimulent le courage et la confiance en soi. Elles permettent également de réguler l'énergie.

WEEK-END SOIN DE SOI 2024-2025

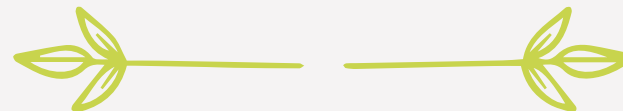


*Les week-end ont lieu dans l'école de Yoga. Les horaires sont pour les deux jours:
07h30 - 14h00*

Tarif tout compris, repas inclus: 190 euros

21-22/09/2024	Transition automnale : apprivoiser les changements et apaiser son hypersensibilité.
09-10/11/2024	Cocon de douceur : chaleur et légèreté. Digestion mentale et métabolique facilitées pour sortir de l'inertie.
05-06/03/2025	Vitalité et énergie: un nouvel élan au printemps pour éviter allergies et dépression saisonnière.
17-18/05/2025	Cycles féminins: comprendre leur logique et les paramètres de déséquilibres afin d'agir favorablement pour vivre une féminité épanouie.
28-29/06/2025	Fraicheur et sérénité; aborder l'été sans s'énerver ni s'échauffer et maîtriser son énergie.

EVENEMENTS SPECIAUX 2024-2025

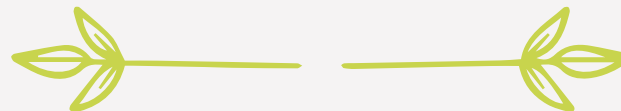


du 03 au 05
janvier 2025

Ateliers de nouvelle année: Yoga, Ayurveda, Pranayama,
Méditation

08-09 mars 2025

Pancakarma accompagnée en ligne



Adresse postale

jusqu'au 30 septembre 2024:

1 rue de Morimont/ Etage 2
90000 Belfort

à partir du 1er octobre 2024:

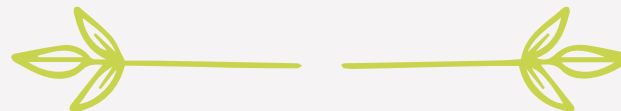
17 rue Denfert Rochereau/ rdc
90000 Belfort

Mail

contact@yoghamsa.com

Téléphone

06.81.65.87.48



Article I : Tout élève ayant acquitté la cotisation annuelle bénéficie des cours Yoghamsa durant l'année scolaire en cours.

Article II : Les cours sont dispensés sur 10 mois (de septembre à mi-juillet). Certains cours peuvent avoir lieu durant les vacances scolaires et les jours fériés.

30 semaines de cours annuelles sont prévues.

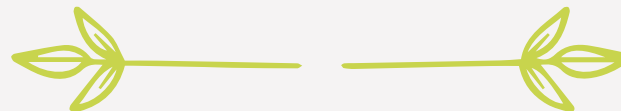
Les dates des cours sont affichées dans la salle, disponible par mail sur simple demande et accessibles sur le site internet de Yoghamsa: www.yoghamsa.com.

Des activités ponctuelles ou mensuelles sont programmées dans l'année et durant les congés estivaux.

Article III : Les tarifs indiqués sont des formules d'inscription annuelle, et impliquent le règlement en totalité de la somme. Yoghamsa dispense également des cours à la séance.

En cas d'absence ou d'arrêt de paiement, un courrier de rappel sera envoyé par Coopilote, société coopérative d'entrepreneurs.

Article IV : Yoghamsa peut éditer des factures sur simple demande. Merci d'en faire la demande le plus tôt possible, dès le paiement, pour faciliter l'organisation et l'édition de ces factures.



Article V : En cas d'absence ou d'arrêt de l'élève, aucune somme ne pourra être remboursée, sauf en cas de force majeure* (cf. art 1148 du code civil) et en cas d'arrêt maladie supérieur à 7 jours justifié par un certificat médical ou un arrêt de travail.

* Ne font pas partie des cas de force majeure : rendez-vous ou déplacement professionnel, convocation à un examen, voyage ou déplacement scolaire.

Pour toute autre demande un courrier devra être adressé à Yoghamsa et sera également examiné par Coopilote.

Toute absence doit impérativement être signalée. Au-delà de 2 absences consécutives non signalées par l'élève, Yoghamsa se réserve le droit de libérer la place pour un autre élève.

Article VI : Si des cours devaient être annulés, Yoghamsa s'engage à proposer des solutions pour rattraper le cours, tant qu'il porte la responsabilité de cette annulation.

Une solution de remplacement (vidéos, cours en ligne, cours écrits en PDF par exemple OU report des cours durant la période des congés scolaires) sera proposée.

Ainsi, en cas de confinement ou de restriction imposée par le gouvernement, les cours seront dispensés en visio.

Cependant, si la raison de l'annulation des cours en salle n'est pas du ressort de Yoghamsa, aucun remboursement ou report des cours ne sera proposé.

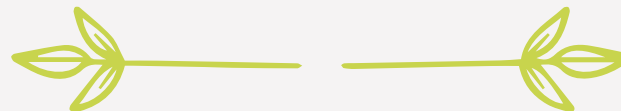
Article VII : La dégradation de locaux et de matériels, ou tout acte susceptible de troubler le bon fonctionnement de la salle de Yoga ainsi qu'un état d'esprit propre à nuire à Yoghamsa entraîneront l'interdiction de participer aux cours. Des sanctions financières peuvent également être appliquées en cas de dégradation matérielle.

Article VIII : La participation aux cours de Yoga Yoghamsa implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.



Règles générales :

- Un certificat médical récent doit être fourni (sauf si fourni les deux années précédentes).
- Tout désistement au-delà de 12h avant le début du cours sera décompté.
- Les forfaits, cours, séances individuelles etc. ne sont ni remboursés, ni reportés à l'année suivante.
- En cas de règlement en plusieurs fois, les chèques seront fournis tous en une seule fois avec une date d'encaissement au dos.
- Arriver 10 minutes à l'avance suffit largement pour vous installer. Merci de ne pas arriver plus en avance pour ne pas perturber les cours précédents.
- Pensez à partir suffisamment à l'avance pour ne pas arriver juste au début du cours ou bien en retard.
- Prévenez par sms si vous arrivez exceptionnellement en retard.
- Le matériel utilisé doit être parfaitement rangé à la fin des cours.
- Pensez à éteindre votre téléphone, ou à le mettre sur silencieux sans vibreur. Toutes les affaires personnelles restent dans le vestiaire durant les cours: téléphone, montre et montre connectée, bijoux.



Nom _____ Prénom _____ Date de naissance _____

Tel: _____ Email _____

Adresse postale _____

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 pourriez rencontrer durant l'année scolaire.

Horaire, jour et intitulé du cours choisi: _____

L'inscription est annuelle (année scolaire) et vous engage à régler la totalité de la somme. Il est possible de payer en plusieurs fois (cf.modalités). Cours nominatifs. Pas de remboursement ni de report.

Annulation sur le site de réservation. Au-delà de 12h avant le début du cours, tout cours annulé ensuite est facturé et décompté (possibilité d'avoir un replay).

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: