

INFORMATIONS COURS COLLECTIFS YOGA 2026-2027



Les cours ont lieu en petit groupe de 7 à 8 pratiquants

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

**21 euros HT*

Carte de 10 cours: 210 euros TTC (valable 1 année scolaire)**

175 euros HT

YogAddict

Abonnement 30 séances valables 1 année scolaire

550 euros TTC**

Soit l'équivalent de 55 euros par mois sur 10 mois

***458 euros HT*

TARIFS: CONDITIONS 2026-2027



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.



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.

32 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.

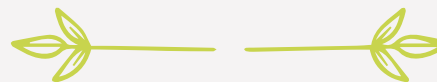


Règles générales :

- 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.

INFORMATIONS
SEANCES INDIVIDUELLES
YOGA - YOGATHÉRAPIE
WUO TAÏ - AYURVEDA
2026-2027

SÉANCES INDIVIDUELLES 2026-2027



Yogathérapie

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

1H 60 euros TTC
(50 euros HT)

inclus photos, vidéos, documents du suivi pour continuer chez soi

Perfectionnement Yoga

Pour débuter ou affiner sa pratique

1H 60 euros TTC
(50 euros HT)

2 personne = 35 euros/personne

inclus photos et vidéos du suivi pour pratiquer chez soi

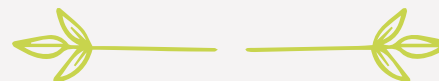
Bilan postural

Pour faire le point sur ses compensations posturales et déterminer ses besoins

3H 170 euros

Inclus photos, vidéos et conseils personnalisés pour débuter une pratique personnelle adaptée à soi

SÉANCES INDIVIDUELLES 2026-2027



Wuo-Tai/ Ostéo-Danse

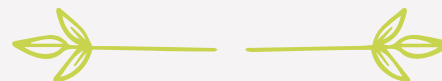
Pratique harmonisante pour tous les systèmes: tous les bénéfices du Yoga sans effort:

Fasciathérapie, myofasciathérapie, travail ostéo-articulaire, viscéral, énergétique

1H 60 euros
(50 euros HT)

Enfants de moins de 12 ans :

30 minutes 25 euros TTC
(21 euros HT)



**Ayurveda/
Naturopathie holistique
d'origine indienne**

Bilan de 2h : 120 euros TTC*

**100 euros HT*

Suivi 1h : 60 euros**

***50 euros HT*

**inclus compte-rendu détaillé & recommandations adaptés aux besoins du consultant*

Massage ayurvédique à l'huile adapté à l'individu

favorise la circulation et l'élimination, l'harmonisation corps-esprit, la détente globale, énergise en cas de fatigue, apaise en cas d'irritation, stimule le métabolisme

2h : 120 euros***

****100 euros HT*

Snehana

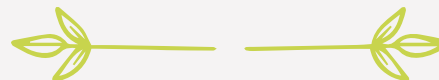
harmonisant & apaisant

Mardanam

tonifiant & drainant

Inclus 30 minutes d'entretien préalable pour déterminer le protocole et l'huile + 1H30 de soin

MASTERCLASS YOGA 2026-2027



Tarif: 55 euros ~8 places

Dates à venir

Thématiques à venir (non exhaustif)

****Postures spécifiques****

- Vers l'ouverture des hanches (grenouille, pigeon, demi-lotus etc.)
- Inversions en sécurité
- Vers le pont complet (Chakrasana)

****Respiration & système nerveux****

- Respiration et posture
- Souffle et gestion du stress/anxiété

****Renforcement intelligent****

- Dos fort, dos souple : renforcement paravertébral
- Épaules stables : coiffe des rotateurs & omoplates
- Chevilles & pieds : fondations du mouvement

****Santé & prévention****

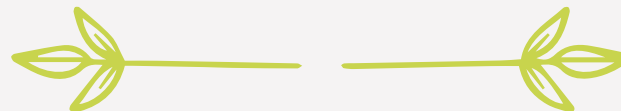
- Santé des lombaires et hernies discales
- Genoux : prévention et renforcement (ménisques, ligaments)
- Ostéoporose et pratique adaptée

****Fascias & mobilité****

- Chaînes myofasciales et mouvement global
- Auto-massage et libération myofasciale (balles, rouleaux etc.)

****Thématiques transversales****

- Yoga et cycle menstruel/ménopause
- Vieillesse active : pratique senior
- Proprioception et équilibre



Adresse postale

17 rue Denfert Rochereau/ rdc
90000 Belfort

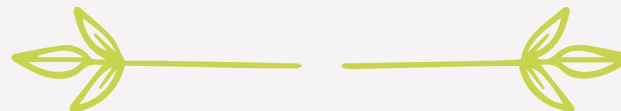
Mail

contact@yoghamsa.com

Téléphone

06.81.65.87.48

FORMULAIRE INSCRIPTION 2026-2027



Nom _____ Prénom _____ Date de naissance _____ Tel: _____
Email _____ Adresse postale _____

Merci d'indiquer (par ex. au dos) toute blessure, pathologie, intervention chirurgicale, grossesse, limitation physique ou autre information de santé (ancienne ou actuelle) susceptible d'influencer votre pratique du yoga.

Horaire, jour et intitulé du cours choisi: _____

L'inscription est valable pour l'ensemble de l'année scolaire et engage le participant au règlement de la totalité du montant de l'abonnement, selon les modalités de paiement choisies. Le paiement peut être effectué en plusieurs échéances (voir modalités d'inscription). Les abonnements sont strictement nominatifs. Pas de remboursement ni report.

Toute annulation doit être effectuée via le site de réservation. Toute annulation intervenant moins de 12 heures avant le début du cours entraîne le décompte de la séance.

Voir conditions générales et règlement intérieur.

Je reconnais avoir pris connaissance du calendrier annuel, du planning, des modalités d'inscription, des Conditions Générales de Vente ainsi que du règlement intérieur, et en accepter les dispositions.

J'accepte que les informations recueillies sur ce formulaire soient utilisées uniquement dans le cadre de mon inscription et du suivi des activités de Yoghamsa, conformément à la réglementation sur la protection des données (RGPD).

Je déclare être en capacité de pratiquer une activité physique douce telle que le yoga et avoir communiqué toute information utile concernant mon état de santé.

Date:

"Lu et approuvé" suivi de votre signature: