

## Le yoga au centre therapia

### Pourquoi le yoga ?

Cette discipline ancestrale est pratiquée en Inde depuis plusieurs millénaires ; elle propose un travail du corps vers son ouverture, sa force, son équilibre, et également un travail de l'esprit, dans la présence, le ressenti, la recherche de l'effort juste ; ceci à travers différentes techniques posturales, respiratoires et de relaxation. Une pratique qui peut autant être calme et douce que dynamique et pleine de défis. Adaptée à tout âge et tout état de santé. Les classes, pour un souci de qualité et d'individualisation des cours, accueilleront chacune au maximum 5 participant-e-s.

### Horaires

#### Mercredi

- de 9h à 10h
- de 18h à 19h

### Enseignante

Alexandra Hugon, enseignante de yoga diplômée *Yoga Alliance USA*, et physiothérapeute diplômée.



### Tarif et moyen de paiement

Fr. 320,- pour 10 cours consécutifs.

Paielement au début du premier cours,

- en espèces
- par virement bancaire : IBAN CH23 00767 000K 5432 0398 - en faveur : therapia Sàrl, mention « yoga »
- par bulletin de versement

### Règlement

Les absences doivent être annoncées au minimum 24 heures avant le cours. Les cours manqués et excusés ne sont pas remboursés mais ils peuvent être remplacés ultérieurement jusqu'à maximum 2 absences par série de 10 cours. Les absences non-annoncées dans les délais entraînent la comptabilisation du cours, sans remplacement possible.

### Lieu

Centre therapia, salle 2

### Recommandations

Portez des habits confortables, dans lesquels vous vous sentez à l'aise, venez une dizaine de minutes avant le cours pour avoir le temps de vous changer et de vous installer tranquillement. Emmenez une bouteille d'eau si vous le souhaitez. Evitez de manger trop juste avant la séance. Nous avons des tapis de yoga à disposition. Pensez à communiquer à votre enseignante si vous avez des douleurs, limitations, ou au contraire des demandes particulières.

**Formulaire d'inscription au dos**

## Inscription et questionnaire santé

<b>Nom, prénom</b>	
<b>Date de naissance</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Téléphone mobile</b>	
<b>E-mail</b>	
<b>Date de début souhaitée</b>	
<b>Problèmes de santé qui doivent être connus de l'enseignante (maladie, douleurs, difficultés physiques) :</b>	

Je m'engage à pratiquer le yoga dans la recherche de l'effort juste, c'est-à-dire en prenant compte de mes capacités du moment, et à ne pas prendre de risque pour ma santé.

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_