

# Fiche de réservation et de pré-inscription 2024 -2025

## ● Cours collectifs

Lundi 18h00 - 19h15       Mardi 9h30 - 10h45       Jeudi 9h30-10h45   
Lundi 19h30 - 20h45       Mardi 19h30 - 20h45       Jeudi - adapté 11h15-12h30

NB : les créneaux pourront être modifiés en fonction de la fréquentation à compter du 16 septembre 2024 (5 places fixes disponibles pour chaque créneau et 1 de remplacement). Les cours sont interrompus durant les vacances scolaires de la zone B (vous pouvez consulter le calendrier sur le site [www.yogaverdon.com](http://www.yogaverdon.com))

### Tarifs

15 € la séance  
130 € le trimestre pour 11 cours - 240 € pour 22 cours

## ● Week-end de Stage

Il sera programmé chez Béatrice Viard à Sainte Cécile les Vignes au printemps du **Samedi 7 au lundi 9 juin 2025**. Le détail est à venir et sera publié sur le site.

Nom : .....Prénom : .....

Age : ..... Né(e) le ...../...../.....

Profession : .....

Adresse : .....

CP:..... Ville : .....

Tel : ...../...../...../...../..... Mail : .....@.....

NB : Vos coordonnées seront utilisées uniquement pour vous communiquer des informations sur les cours ou les activités proposées par Yoga Verdon.

**Les antécédents médicaux :**

- Traumatismes ou accidents.....
- Maladies.....
- Interventions chirurgicales.....
- Handicap.....
- Trouble de l'appareil :
  - Ostéo-articulaire  
.....
  - Cardio-vasculaire  
.....
  - Urinaire  
.....
  - Gynécologique  
.....

**Veillez m'aviser dès que possible en cas de changement afin que nous puissions nous assurer que vous pratiquez le yoga en toute sécurité et confortablement. Merci.**

**Vos attentes concernent :**

- La respiration
- Le sommeil
- La détente
- La souplesse et les étirements
- Le renforcement des muscles dorsaux, abdominaux et périnéaux
- La gestion du stress
- La gestion de la colère et de l'émotivité
- Le silence et la méditation
- Autres.....



**En tant que membre de l'institut français de Yoga, Valérie Piu s'engage à respecter la Charte Déontologique appliquée à l'enseignement du yoga (cf site Yoga Verdon - exemplaire disponible sur le lieu de cours).**

Signature de l'élève : ..... Date : .....