

## SAISON 2019 - 2020

Nous souhaitons que vous puissiez pratiquer régulièrement. En ce sens nous vous invitons à vous inscrire pour un créneau horaire. C'est ce cours que vous privilégiez. Lorsque vous ne pouvez pas y assister vous pouvez, en fonction des disponibilités, venir à un autre cours. Notre expérience nous montre que tous ceux qui ont voulu « rattraper » un cours ont pu le faire.

### **Paiement**

L'abonnement est réglé à l'inscription. Vous pouvez payer en 1 à 4 fois. Dans ce cas tous les chèques sont remis à l'inscription et sont déposés en septembre, novembre, janvier et mars. Si vous avez besoin d'un autre arrangement faites le nous savoir.

Pour les cours à l'unité, les stages et les ateliers, le paiement s'effectue à l'avance ou avant la session - idéalement pas après la pratique qui est plutôt un temps calme ou d'échange.

Il n'y a pas de remboursement ou de transfert/ report d'abonnement.

### **Ponctualité**

Arrivez 5 minutes avant le début du cours et posez vous tranquillement. N'arrivez pas trop en avance car il y a peut être un cours ou une séance individuelle avant.

Il y a parfois des imprévus; faites preuve de discernement et entrez calmement si vous avez un peu de retard.

### **Matériel**

Comme pour marcher vous n'utilisez pas les chaussures de quelqu'un d'autre vous avez votre propre tapis et coussin. Nous ferons une commande groupé de tapis pour vous faire profiter de tapis de qualité à des prix avantageux.

Nous avons aussi quelques tapis d'occasion en très bon état et nettoyer à la vapeur.

Des tapis de prêt sont à disposition pour une utilisation ponctuelle.

Les téléphones sont éteints et restent loin du tapis.

### **Vacances**

Il n'y a pas cours les jours fériés et pendant les vacances scolaires.

### **Bienveillance**

Vous connaissez ou vous découvrez vos limites et vous les respectez.

Vous pratiquez en conscience en adaptant votre pratique à vos capacités du moment.

Ce yoga n'est pas une recherche esthétique ou un dépassement quelconque.

Appréciez le silence et la sérénité de la salle.

Le tutoiement n'est pas un manque de respect surtout lorsqu'il est accompagné d'un sourire.

### **2 salles de pratiques à Thonon:**

- Lundi et mercredi soir: 10 chemin de dessous les Crêts ( « le dojo »), parking sur place en entrant dans la cour - et pas chez les voisins :)

- Tous les autres cours: 8 impasse du soleil couchant, chemin privé - parking dans les rues adjacentes



## Inscription saison 2019 - 2020

Merci de nous retourner ce document complété avec votre règlement à :

**Brayer Chevalier**

**8 chemin du soleil couchant , 74200 Thonon les Bains**

**Chèque(s) à l'ordre de Brayer Chevalier**

Pour rappel: paiement des cours à l'inscription en 1 à 4 fois (tous les chèques sont remis à l'inscription et sont déposés en septembre, novembre, janvier et mars).

-----  
*Merci d'écrire en majuscules*

Nom et Prénom :

Age:

Tel:

email: -----

Profession:

A quel(s) cours souhaitez vous participer?

Pratiquez vous déjà le yoga? *Merci de préciser*

Vous pouvez nous apporter des infos (besoins, attentes, limitations etc) ou question.

*N'hésitez pas à nous en parler aussi directement*