



DÉTAILS DES COURS ET CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE YOGA DU 13^{ème}

PLANNING 2021 - 2022			
<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Type de Yoga</i>	<i>Professeure</i>
LUNDI	19h15 à 20h30	Hatha	Claudia Christodoulou
MARDI	19h30 à 20h45	Hatha Flow	Alexandra Marthon
JEUDI	18h00 à 19h15	Yoga Détente	Magali Jjivisha
	19h15 à 20h30	Yin Yang Vinyasa	

Cours accessibles et adaptés à tous niveaux. Chaque séance dure 1h15.

Quelque soit le style de yoga choisi, une dizaine de minutes en fin de chaque séance sont consacrées à la relaxation (savasana).

Certains cours pourront être assurés par des remplaçant(e)s. En cas d'absence et de non-remplacement exceptionnel d'une professeure, vous en serez informé(e) par mail.

Descriptif des types de cours :

Hatha	Pratique douce et énergisante, constituée de postures (asanas) tenues un certain temps et d'enchaînement de postures, rythmée par la respiration. L'intensité varie selon les séances. Fortifiant et apaisant, permet de prendre conscience du corps et de l'esprit. Précisions des alignements et adaptations selon le corps de chacune et de chacun.
Hatha Flow	Pratique douce, fluide et énergisante qui apporte souplesse, renforcement musculaire et tranquillité de l'esprit. La séance commence installée dans une posture stable et confortable pour se poser et être à l'écoute de son intérieur. Puis vient un exercice de respiration (pranayama), l'enchaînement de salutations au soleil (ou à la lune), de postures (asanas) - guidés par le flow du souffle. Pour finir une relaxation allongée pour laisser "infuser" tous les bienfaits de la séance.
Yin Yang Vinyasa	Pratique équilibrante en 2 temps qui démarre par un enchaînement fluide de postures dynamiques synchronisées à la respiration combinant force, tonicité, équilibre et souplesse (intensité parfois intense) suivi en fin de séance par quelques postures de Yin au sol apportant étirements, lâcher prise et relâchement des tensions... vers une détente totale du corps et de l'esprit.
Yoga Détente	Exploration très douce de postures simples et relaxantes mêlant étirements et réveil musculaire doux, accompagnées d'exercices de respiration et de méditation. Cette méditation en mouvement amène à un état de calme et à une détente complète du corps, du mental et de tout le système nerveux. Parfait pour débiter, se libérer du stress du quotidien ou soulager les maux du dos.



Dates des cours :

Les cours se tiendront du 2 septembre 2021 au 30 juin 2022.

Les cours seront assurés sans interruption pendant les vacances scolaires de la zone C suivant le planning habituel, sauf pendant les vacances de Noël (pas de cours du vendredi 24 décembre 2021 au dimanche 2 janvier 2022).

Les cours seront également assurés pendant les jours fériés suivants pour la saison 2021-2022 : Lundi 1er Novembre (Toussaint), Jeudi 11 Novembre (Armistice), Lundi 18 Avril (Pâques), Jeudi 26 Mai (Ascension), Lundi 6 juin (Pentecôte).

Horaires des cours :

Merci de vous présenter 15 minutes avant le début du cours.

En cas de retard de plus de 15 minutes, l'élève peut se voir refuser l'accès à la classe par l'enseignante. Par respect pour les autres élèves, merci de ne pas déranger un cours déjà démarré.

En cas de retard de moins de 15 minutes, l'élève est invité à se présenter au cours avec discrétion, pour ne pas en perturber le déroulement. L'élève devra alors lui-même s'échauffer pour pouvoir rejoindre la pratique collective en toute sécurité.

Matériel :

Au vu de la situation sanitaire actuelle, nous vous recommandons vivement d'apporter votre propre tapis.

En cas de besoin, nous pourrons vous prêter un tapis de yoga au studio, réservés en priorité pour les cours d'essai. Il s'agit de tapis collectifs, aussi, pour assurer les meilleures conditions d'hygiène possible, nous vous conseillons d'apporter une grande serviette de bain pour recouvrir votre tapis et il sera à désinfecter avant et après usage, au moyen des désinfectants disponibles sur place.

Le port du masque étant obligatoire dans les espaces clos, cette mesure s'appliquera depuis votre entrée dans le vestiaire et dans la salle de cours jusqu'à votre tapis, où vous pourrez le retirer pour le temps de la pratique. Puis vous serez invité à le remettre en fin de séance, jusqu'à votre sortie complète du vestiaire.

Détails des tarifs :

Cours d'essai	15 € par séance	Le cours d'essai n'est valable qu'une seule fois auprès de chaque professeure.
Cours à l'unité	22 € par séance	Tarif sans engagement.
Carte Découverte 3 cours	45€	OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE en vente jusqu'au 30 septembre 2021, minuit. Non cumulable avec l'achat d'un cours d'essai à l'unité. Cette carte est nominative et valable 1 mois à partir de la date d'achat, auprès d'une seule enseignante. Votre place est automatiquement réservée durant 3 semaines pour le créneau défini de votre choix. En cas d'absence prévue, merci de prévenir votre professeure au moins 24h avant le début du cours pour que votre carte ne soit pas décomptée.



Carte de 10 cours	200 € (soit 20€ par cours)	La carte 10 cours est nominative et valable 3 mois à partir de la date d'achat, auprès d'une seule enseignante et pour le créneau défini de votre choix uniquement. Votre place est automatiquement réservée chaque semaine, nous considérons que vous venez de manière hebdomadaire à ce cours. En cas d'absence prévue, merci de prévenir votre enseignante au moins 24h avant le début du cours pour que votre carte ne soit pas décomptée.
--------------------------	-------------------------------	--

Inscription aux cours :

Tous les cours sont sur réservation. Merci de ne pas vous présenter à un cours sans réservation préalable.

Les demandes de renseignements générales peuvent se faire soit par le biais du mail commun yogadu13eme@gmail.com ou auprès de chaque professeure.

Les inscriptions et les règlements se font directement auprès de l'enseignante dispensant le cours choisi, qui vous communiquera toutes les informations pratiques : adresse, code d'entrée, modes de règlement...

Pour réserver un cours le Lundi : contacter Claudia Christodoulou	Pour réserver un cours le Mardi : contacter Alexandra Marthon	Pour réserver un cours le Jeudi : contacter Magali Jijivisha
Par mail : claudia.christodoulou@gmail.com	Par mail : maamaayoga@gmail.com	Par mail : magaliyogaparis@gmail.com

Le pack de 10 cours et l'offre découverte 3 cours assurent une inscription automatique de la participante ou du participant pour le créneau choisi. Vous choisissez lors de votre inscription, un jour précis pour votre cours hebdomadaire et vous vous engagez alors à suivre les cours avec la professeure choisie. Pas de changement de jour possible.

Pour les cours à l'unité ou en cours d'essai, les réservations fonctionnent selon le principe suivant : « premier arrivé, premier servi ». Le nombre d'élèves étant limité, plus tôt vous réservez et plus de chances vous avez d'obtenir une place.

Règlement des cours :

Le paiement des cours ou des cartes s'effectue en une seule fois et en totalité.

Les modes de règlement acceptés sont définis par chaque professeure au moment de l'inscription.

Reports de cours, annulations et remboursements :

Les cours et packs de cours ne sont en aucun cas remboursables ou échangeables.

Les cartes de cours sont personnelles et non transférables à un tiers.

Pour tout cours réglé : en cas de non présentation de l'élève le jour de la séance ou d'annulation à moins de 24h avant le début de la classe, le cours est considéré comme dû.



Si vous êtes abonné(e) au pack de 10 cours ou avez souscrit à l'offre découverte 3 cours, et donc automatiquement inscrit(e) chaque semaine au cours que vous avez choisi, merci de prévenir 24 heures avant la séance de votre absence afin qu'un(e) autre élève puisse profiter de la place laissée vacante.

Un joker est inclus dans le pack de 10 cours : 1 annulation tardive maximum (moins de 24h avant le début du cours) est acceptée. Au-delà, le cours sera décompté automatiquement.

Aucune prolongation ni suspension de forfait ne sera accordée, sauf en cas de force majeure dont l'appréciation sera laissée aux professeures et ne pourra être contestée par l'élève.

Clause spéciale COVID :

En cas de nouveau confinement ou couvre-feu impactant les horaires de cours, la date de fin de validité de votre carte de cours pourrait être reportée (de la même durée du confinement).

En cas de non report possible, les cours restants sur les cartes seraient alors utilisables pour suivre l'offre de cours en ligne assurée par votre professeure.

Responsabilités & Certificat médical :

En validant votre inscription à un cours, vous acceptez les présentes conditions générales de vente.

Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga n'est pas obligatoire mais est vivement recommandé ("apte à la pratique du yoga dynamique").

Un formulaire d'inscription et de décharge médicale sera à remplir lors du premier cours.

Toute pathologie, blessure, douleur ou grossesse devront impérativement être signalées au professeur à l'inscription ou en début du cours.

Les professeurs déclinent toute responsabilité quelconque en cas de dommages corporels (blessures, douleurs, etc.), moraux ou matériels (vols, dégradations des effets personnels etc.) qui surviendraient ou seraient liées à la pratique du Yoga.

***Merci pour votre lecture et à très bientôt sur les tapis !
Namasté***