



## DÉTAILS DES COURS ET CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

### YOGA DU 13<sup>ème</sup>

#### Planning :

| PLANNING 2024 - 2025      |                                    |                     |                     |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <i>Jour &amp; Horaire</i> | LUNDI 18h à 19h15<br>19h15 à 20h30 | MARDI 19h30 à 20h30 | JEUDI 19h30 à 20H45 |
| <i>Type de Yoga</i>       | Yoga doux + Hatha flow             | Vinyasa Krama yoga  | Hatha               |
| <i>Professeure</i>        | Claudia Ch                         | Alex Ma             | Alex Ma             |

Les cours durent 1h15. Ils sont accessibles et adaptés à tous niveaux.

Quel que 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.es. 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 flow** : 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. Le cours se clôture par un temps de relaxation.

**Vinyasa Krama yoga** : En terme sanskrit "Vi" signifie "ordre" et "nyasa" signifie "placer"/ "Krama" signifie "succession", une progression étape par étape. Le cours commence toujours par un exercice de respiration, l'enchaînement de Salutations au Soleil, puis le rythme augmente au fur et à mesure, les asanas (postures) deviennent plus physiques et méditatives, le corps se délie, l'esprit s'apaise. Puis le rythme ralentit. La pratique se termine par une relaxation allongée.

**Hatha & Hatha Flow** : La séance commence dans une posture stable et confortable pour être à l'écoute de son intérieur. Puis vient un exercice de respiration, la pratique de salutations et de postures tenues un certain temps et toujours guidées par le souffle. Pour finir, une relaxation allongée pour laisser "infuser" tous les bienfaits de la séance.

En Flow, la pratique est plus fluide et les postures s'enchaînent toujours synchronisées avec le souffle.



### Dates des cours :

Les cours se tiendront du lundi 2 septembre 2024 au lundi 30 juin 2025.

Les cours seront assurés sans interruption pendant les vacances scolaires de la zone C suivant le planning habituel, **sauf durant les vacances de Noël (du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025)** où le studio sera fermé. Chaque professeure s'engage à informer les élèves directement pour les éventuelles absences.

### 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 :

Pour des raisons d'hygiène, nous vous recommandons vivement d'apporter votre propre tapis.

En cas de besoin, nous pourrions vous prêter un tapis de yoga au studio, réservé 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.

### Détails des tarifs :

|                          |                                       |   |
|--------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Cours d'essai</b>     | <b>15 € par séance</b>                | <i>Le cours d'essai n'est valable qu'une seule fois auprès de chaque professeure.</i>   |
| <b>Cours à l'unité</b>   | <b>25 € par séance</b>                | <i>Tarif sans engagement.</i>   |
| <b>Carte de 10 cours</b> | <b>210 €<br/>(soit 21€ par cours)</b> | <i>La carte 10 cours est nominative et <u>valable 3 mois</u> 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, vous êtes prioritaire. Tout cours non reporté ou annulé au plus tard 24h à l'avance <u>sera dû</u>. merci de prévenir votre enseignante au moins 24h avant le début du cours pour que votre carte ne soit pas décomptée.</i> |



|  |            |  |
|--|------------|--|
|  |            | <i>Une seule et unique annulation de dernière minute par pack de 10 sera acceptée sans cours décompté.</i>   |
| <b>Carte découverte</b><br><b>3 cours</b><br><b>OFFRE SPÉCIALE</b><br><b>RENTÉE</b><br>(En vente jusqu'au<br><b>19 septembre</b><br><b>2024)</b> | <b>45€</b> | <i>Le pack découverte de 3 cours est en vente jusqu'au 15 septembre 2024, minuit. Cette carte est nominative et valable 1 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 pendant trois semaines au cours d'Alex ou de Claudia. (Non cumulable avec un cours d'essai à l'unité) 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.</i> |

#### 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](mailto: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 <b>lundi</b> :<br>contacter <b>Claudia Ch</b>                  | Pour réserver un cours le <b>mardi</b> ,<br><b>jeudi</b> et/ou <b>dimanche</b> : contacter<br><b>Alex Ma</b> | Pour réserver un cours à Paris<br><b>12, 15 ou 20ème</b> : contacter<br><b>Magali Jijivisha</b> |
| Par mail :<br><a href="mailto:eneayoga.claudia@gmail.com">eneayoga.claudia@gmail.com</a> | Par mail :<br><a href="mailto:maamaayoga@gmail.com">maamaayoga@gmail.com</a>                                 | Par mail :<br><a href="mailto:magaliyogaparis@gmail.com">magaliyogaparis@gmail.com</a>          |

Le **pack de 10 cours** assure 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 à l'essai ou à l'unité s'effectue en une seule fois et en totalité avant la pratique, en début de cours ou en amont.

Le paiement des cartes de 10 cours peuvent s'effectuer en 2 fois: premier paiement avant la pratique du premier cours, deuxième versement avant la pratique du cours 6 de la carte de 10  
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.

Merci de bien vouloir annuler votre réservation **au moins 24 heures à l'avance** afin de permettre à d'autres participant.es de bénéficier de la place libérée.

Si vous êtes abonné(e) au **pack de 10 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.

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, la date de fin de validité de votre carte de 10 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 liés à la pratique du Yoga.

***Merci et à très bientôt sur les tapis !  
Namasté***