



Article 1- Accès à l'espace MonYOGA.eu : sur réservation uniquement

Il est indispensable de réserver son activité de préférence via le site internet www.e-nergetic-therapy.be ou par téléphone, on en inscrivant son nom sur le calendrier affiché dans le vestiaire. Toute séance réservée doit être payée (même en cas d'absence) car il est possible d'annuler jusqu'à 24h avant. Les places sont limitées, merci de respecter votre engagement.

Article 2- Séances d'essai pour les cours hebdomadaires

Pour permettre la découverte du yoga, et de la méditation, un pack découverte est proposé à 20 euros pour 3 séances consécutives. Le tarif est de 15 € la séance, ou une carte de 4 séances pour 50 € ou une carte de 10 séances à 100€.

Article 3 - Paiement des séances de monyoga.eu

Chaque participant a l'obligation de payer ses séances réservées. Le paiement s'effectue lors de la réservation soit en ligne via PayPal ou par carte bancaire (c'est le plus facile), ou par virement bancaire BE31 9660 1023 0655 ou encore sur place en espèces en apportant le montant exact.

Un tarif réduit peut être demandé au moment de l'inscription par les étudiants, le 2e membre d'un ménage ou la pratique d'un deuxième cours hebdomadaire.

Article 4 – Modalités spéciales COVID (extrait du guide spécifique aux mesures de prévention pour lutter contre la propagation du coronavirus)

Port du masque obligatoire avant et après l'activité, Pas de contact physique,

Désinfection des mains à l'entrée et à la sortie, désinfection du matériel entre chaque utilisation

Le nombre de participants est limité selon les normes en vigueur.

Chacun apporte son matériel et conserve son sac à proximité en y laissant ses effets personnels à l'intérieur

Ventilation : les fenêtres restent ouvertes et un appareil de mesure de la qualité de l'air (CO2) certifié CE est installé de manière clairement visible.

Article 5 - Ponctualité, congés

Les cours pour adultes durent une heure. Il est dans l'intérêt de tous que les horaires soient respectés en arrivant 10 minutes avant le début du cours dans la salle de yoga. L'espace Monyoga.eu vous ouvre ses portes 30 minutes avant le début du cours. L'espace est un appartement situé dans une résidence munie d'une barrière fermée. Il faut aussi attendre l'ascenseur... comptez encore 10 minutes.

Les cours sont suspendus les jours fériés. Le centre MONYOGA.EU vous accueille pendant les congés scolaires. Le centre est fermé entre Noël et Nouvel-An.

Article 6 – Votre équipement

Chacun d'apporte son propre matériel : tapis, couverture, coussin, tabouret de méditation, gel hydroalcoolique, masque..

Chacun portera une tenue souple qui laisse la respiration libre. Nous choisissons de porter des **vêtements blancs**, c'est une couleur qui nous apaise et permet une harmonie dans l'espace.

Pour tous le **T-shirt blanc** et un **pantalon ou legging blanc** ou noir.

Portez des **chaussons** souples : il est dangereux de pratiquer en chaussettes (cela glisse).

Par mesure d'hygiène, vous éviterez les pieds nus... Merci d'éteindre vos téléphones.

Évitez de porter des bijoux (bracelets bruyants, colliers, pouvant gêner ou blesser, posez vos lunettes dans leur boîtier.

Article 7 – Activités publiées en ligne

Des activités peuvent être retransmises sur internet. Vous en êtes informés à chaque fois préalablement. La caméra filme l'enseignant et/ou une vue d'ensemble de la séance. Si vous ne souhaitez pas apparaître, veuillez le signaler dès le début de l'activité.

Article 8 –Yoga adapté. Chaque cours est adapté aux personnes limitées en mobilité : les séances se déroulent sur chaise, les exercices permettent une pratique allégée tout en ressentant les bienfaits.

Article 9 - Contre-indications

Tout participant doit s'assurer auprès de son médecin que la pratique de l'activité choisie lui est favorable.

Un certificat médical à faire remplir par le médecin est remis à l'inscription et doit être remis dans le courant du mois.

La pratique se fait sous la responsabilité de chacun.



monyoga.eu

FICHE D'INSCRIPTION ÉTÉ / AUTOMNE 2021

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone ou GSM _____

Email : _____ @ _____

date de naissance : _____

Pensez à porter une tenue souple (Tshirt blanc, et pantalon ou legging blanc ou noir) et à apporter votre matériel dans le respect des mesures sanitaires imposées.

J'ai reçu le règlement et je m'engage à le respecter.

Je choisis mon engagement (cochez les cases utiles)

- OFFRE DECOUVERTE 20€ pour 3 séances consécutives (1^{ère} inscription, nouveau client)
- à la séance : 15 € que j'apporte en espèces à chaque cours

Carte 10 séances de yoga : 100 €
(nominative, valable 4 mois)

carte 10 séances de méditation : 100 €
(nominative, valable 4 mois)

Carte 4 séances de yoga : 50 €
(nominative, valable 4 mois)

Carte 4 séances de méditation : 50 €
(nominative, valable 4 mois)

pour une deuxième séance hebdomadaire

pour une deuxième séance hebdomadaire

50 € pour 10 séances

50 € pour 10 séances

25 € pour 4 séances

25 € pour 4 séances

Je calcule : + =

J'effectue le virement **sur le compte BE31 9660 1023 0655** en mentionnant mon nom et yoga

J'ai déjà effectué le paiement en ligne le

Charleroi, le _____

Signature



monyoga.eu

Inspiré de l'Euphonie Gestuelle du Samadeva, ou yoga de Samara, le Yoga en mouvements, est une pratique psychocorporelle douce, pratiquée sur des musiques spécialement conçues pour elle.

Nos séances se déroulent comme suit :

Retour au calme et respiration, échauffements de la nuque, étirements doux, danse, exercices énergétisants, méditation, relaxation, temps de parole.

La pratique de mouvements lents, alternant avec des mouvements dynamiques, permet de se libérer progressivement des effets du stress et d'améliorer sa souplesse et son équilibre.

Je vous remercie de votre collaboration et je reste à votre disposition pour tout autre renseignement.

Corine Scherpereel,

0473 294 376

www.e-nergetic-therapy.be/yoga

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Yoga en mouvement

Date :

Je soussigné, Docteur :

Demeurant :

.....

certifie suivre et avoir examiné ce jour,

Mademoiselle, Madame, Monsieur.....

né le

L'intéressé.... ne présente aucune contre-indication à la pratique du Yoga en mouvements

Ce document est rédigé à la demande de l'intéressé et remis en main propre.

Signature du médecin

Cachet