

Inscription 2025/2026 mercredi soir à Gaillan Médoc

Nom et prénom:

Adresse

âge et profession ou/et activités physiques préférées :

tel

mail

« J'accepte de recevoir des informations de la part de Caroline par SMS WhatsApp ou Mail » oui / non

Tarifs et prestations :

****Vous souhaitez pratiquer le yoga mais vos finances sont « modestes »? Parlons-en ! Cela ne doit pas être un frein 😊****

Pour toute adhésion, une cotisation à l'association « YOGA EN MEDOC » de 30€ par adhérent et par année scolaire est obligatoire. (hors cours à l'unité et mois découverte)

Paiement par chèque à l'ordre de « association yoga en médoc » ou virement

Formule à l'année du 10 septembre au 24 juin

1. 1 cours/semaine, en soirée le mercredi 280 € : offre duo (2 pers du même foyer) 530 € :

Formule 2 cours hebdomadaires à l'année lundi à St Christoly et mercredi à Gaillan

30% de remise sur la cotisation de Gaillan .

Formules à la carte disponible toute l'année

3. 3 mois date à date : 100€ à la 1ère inscription puis 130€
4. 1 mois découverte (1 cours / semaine soit 4 cours d'affilée) : 50€ valable une seule fois
5. Carte 10 cours : 1ère carte à 110€ puis 140€ les suivantes
6. A l'unité 15 €

Formule à domicile

Un cours à domicile de 2 à 5 personnes: 1h 60€ (jusqu'à 35 km de mon domicile) +10€/pers supplémentaires

un cours à domicile personnalisé en fonction de vos besoins et de votre condition physique. C'est la formule idéale pour une bonne progression. à partir de 40€ selon la distance

NOTEZ ICI :

Le numéro de la formule choisie :

Votre mode de paiement :



Conditions générales :

Caroline Surjon enseignante diplômée de l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga propose des cours et ateliers de yoga **assurance allianz 62886955 siret 913150280 00026**

Les présentes conditions générales détaillent les droits et obligations de Caroline Surjon et du client signataire

Calendrier et horaires:

Les cours collectifs se déroulent du 10 septembre 2025 au 24 juin 2026 hors vacances scolaires zone A et jours fériés. Hatha yoga le mercredi de 18h45 à 20h.

Caroline Surjon se réserve le droit de modifier les horaires (+ ou -15 min) et le lieu de pratique, notamment en cas d'indisponibilité de la salle sans que cela ne remette en question le règlement de l'abonnement.

Caroline Surjon ne pourra pas être tenue responsable en cas de non mise à disposition de la salle du fait de la municipalité accueillante. Autant que possible il sera proposé un rattrapage pendant les vacances scolaires ou jours fériés.

Modalités de paiement et remboursement :

Espèces, chèque (à l'ordre de **Caroline Surjon**), virement, paypal au moment de l'inscription. Le tarif des abonnements 'à l'année' sera calculé au prorata seulement pour les **NOUVEAUX ADHERENTS arrivés en cours d'année et après le 24 septembre.**

Le montant des abonnements payés n'est **PAS REMBOURSABLE** Les abonnements sont nominatifs et non cessibles sauf accord spécifique.

Adhésion à l'association Yoga en Médoc est obligatoire une fois par année scolaire, (hors cours à l'unité et mois découverte). quelque soit la date de souscription dudit forfait . 30€ en chèque à l'ordre de l'asso ou par virement,

Yoga et Santé

En 1ère intention, je ne demande pas de certificat médical. En revanche j'ai besoin que **vous portiez à MA CONNAISSANCE TOUTE PATHOLOGIE ET GROSSESSE à tout moment de l'année.**

Exemple : hyper/hypo tension non stabilisée, glaucome, maladie cardiaque, asthme ou toute autre pathologie respiratoire, prothèse d'une articulation, maladie psychiatrique, AVC récent, opération récente, diastasis, hernie, pb de ménisques, vertiges.... Ce n'est pas par curiosité mais parce que le yoga propose de techniques, physiques et respiratoires qui ont des effets sur notre corps et notre mental et il convient de s'assurer que cela va dans le sens d'une amélioration, nous sommes tous différents et ce qui convient pour l'un ne convient pas forcément pour l'autre. Chacun est un être unique et il s'agit d'en prendre conscience.

Toutefois, l'enseignant de yoga N'EST PAS UN SOIGNANT, je vous prie de faire le point avec vos médecins si nécessaire et un certificat de non-contre-indications pourra être exigé.

Aussi, je vous prie de vous engager à pratiquer en restant à l'écoute de vos sensations et dans le respect de la notion de Ahimsa, la non-violence, en faveur de l'apaisement de votre corps et votre mental. Pratique régulière et assiduité sont vivement encouragées.

Pathologies éventuelles à porter à ma connaissance ce jour

:

Les données recueillies par Caroline Surjon sont strictement confidentielles et ne seront pas communiquées à un tiers.

Pour une bonne pratique, il est conseillé de ne pas manger 2h avant un cours :

Prévoyez des vêtements propres et souples. Il est vivement recommandé d'avoir son propre matériel : à minima un tapis, 2 blocs, une sangle et un plaid pour les relaxations, méditations. Arrivés à l'heure et éteindre les téléphones pour le respect de la pratique et du groupe 😊

Date et signature : « Bon pour inscription et validation des conditions générales »

Merci de votre confiance . Je suis heureuse de partager avec vous la belle pratique du yoga :-