



## FICHE D'INSCRIPTION

YODASHTANGA  
www.yodashtanga.com  
SAISON 2020 / 2021

Nom :  
Prénom :  
Adresse :

Tel. :  
Mail :  
Né(e) le :  
Profession :

### **QUELQUES MOTS SUR VOUS :**

Avez-vous une expérience antérieure de yoga? Si oui, quel type de yoga, depuis combien de temps et avec quel professeur?

Pratiquez-vous une activité physique? Si oui, laquelle?

Souffrez-vous d'une maladie chronique (hypo ou hypertension, troubles graves de la circulation sanguine, trouble cardiaque) ou de blessures que nous devons connaître pour adapter votre pratique ?  
Yogini, dites nous si vous êtes enceinte !

### **- VOTRE ABONNEMENT - (Hors ateliers et stages)**

**Entourez la formule qui vous convient !**

- ✓ **A l'année** : (classes Mysore et classes guidées au choix)
- 1 cours/semaine - 465€ / Tarif réduit : 418€\* / 232€\*\*
  - 2 cours/semaine - 565€ / Tarif réduit : 508€\* / 282€\*\*
  - Cours illimités - 630€ / Tarif réduit : 567€\* / 315€\*\*

- ✓ **A l'année** : (classes guidées uniquement hors Mysore)
- 1 cours/semaine - 395€ / Tarif réduit : 355€\* / 197€\*\*
  - 2 cours/semaine - 495€ / Tarif réduit : 445€\* / 247€\*\*

Nb : Possibilité d'échelonner le paiement de votre abonnement annuel sur 2 ou 3 mois.

✓ **Carnet de 10 cours** (valable 6 mois) : 160€ / Tarif réduit : 144€\* / 80€\*\*

✓ **Carnet de 20 cours** (valable 9 mois) : 280€ / Tarif réduit : 252€\* / 140€\*\*

### **SÉANCE À L'UNITÉ :**

✓ **Forfait découverte** : 2 séances gratuites et la 3ème à 10€

✓ **Séance à l'unité** : 18€ / Tarif réduit : 15€\* / 10€\*\*

**YOGA PRÉ & POSTNATAL** (1h30 / sur inscription / le forfait peut s'échelonner du pré au postnatal / tarif réduit applicable)

- **Forfait 6 séances** : 110€
- **Forfait 10 séances** : 160€
- **Séance à l'unité** : 20€
- **Séance individuelle ou deux mamans** : 70 € l'unité ou 350€ les 6 cours

### **Tarif réduit :**

\* Etudiants / demandeurs d'emploi

\*\* RSA / deuxième personne du même foyer fiscal / - 18 ans (sur présentation d'un justificatif en cours de validité)

- Sentez vous libre d'intégrer le cours que vous souhaitez tout au long de l'année en fonction de votre emploi du temps,

- N'hésitez pas à alterner Mysore et cours guidés,
- Pensez à anticiper vos absences afin de rattraper vos séances en venant pratiquer 2 à 3 fois dans la semaine par exemple,
- Les séances guidées durent 1H45 / Les classes de Mysore s'échelonnent sur 2H30 selon le niveau de pratique de chacun,
- La saison Yoga s'échelonne sur 9 mois et débute le 7 septembre 2020 pour s'achever le 30 juin 2021 (hors stage et ateliers)

Les abonnements et carnets sont nominatifs, non remboursables et ne peuvent être reportés la saison suivante.

#### **MODALITÉS D'INSCRIPTION :**

**Pour toute inscription avant le 30 septembre 2020, bénéficiez d'une remise de 10% sur l'abonnement de votre choix.**

Au delà de cette date, les inscriptions restent possibles toute l'année au tarif normal.

Pour valider votre inscription, merci de nous remettre cette fiche complétée accompagnée de votre règlement (espèce ou chèque à l'ordre de Aude Lagord / Yodashtanga) soit :

- En main propre lors de votre séance de Yoga,
- Par courrier : Aude Lagord / Yodashtanga, 19 rue Varangot, 35400 Saint-Malo

**- OÙ -**

#### **COURS REGULIERS**

##### **SAINT-SERVAN / SAINT-MALO**

Ecole de danse KHOREIA  
27 rue Ville Pépin, Saint-Malo

##### **SAINT-BRIAC**

2ème étage du Presbytère  
(nouvelle médiathèque)

**- QUAND -**

**Horaires libres toute l'année pour plus de liberté !**

##### **Lundi**

**9H30 - 11H15** à Saint-Briac **ASHTANGA DIRIGÉ** (tous niveaux) ou **VINYASA KRAMA\***

##### **Mardi**

**9H30 - 11H15** à Saint-Servan **ASHTANGA DIRIGÉ** (tous niveaux) ou **VINYASA KRAMA\***

**11H45 - 13H15** à Saint-Servan **YOGA PRÉNATAL** (à partir de décembre)

##### **Mercredi**

**7H00 - 9H30** à Saint-Briac **MYSORE STYLE\*\*** tous niveaux (débutant guidé 7H00H / 8H30)

**19H00 - 20H45** à Saint-Servan **YOGA POSTURAL PRANAYAMA / MÉDITATION** (tous niveaux)

##### **Le Jeudi**

**10H00 - 11H30** à Saint-Servan **YOGA POSTNATAL** (à partir de décembre)

**19H00 - 20H45** à Saint-Briac **YOGA POSTURAL PRANAYAMA / MÉDITATION** (tous niveaux)

##### **Le samedi**

**9H00 - 11H45** à Saint-Servan **MYSORE STYLE\*\*** tous niveaux (débutant guidé 9H00 / 10H30)

##### **Le dimanche**

##### **ATELIERS & STAGES**

\* **VINYASA KRAMA** : Séquence de postures guidée et développée avec le souffle conscient, en fonction des phases lunaires, et des changements de saison.

\*\* **MYSORE STYLE** : Tous niveaux bienvenus !

Les débutants désireux d'être guidés doivent arriver à l'heure indiquée sur le planning.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR CETTE CLASSE** par simple SMS (Aude : 06 18 46 53 64 / Sophie : 06 44 02 05 71) au moins la veille pour le lendemain.

**NB** : Pour toutes les classes guidées, vous serez les bienvenus 10 minutes avant le cours pour que celui-ci commence à l'heure.

#### **JOINDRE A LA FICHE D'INSCRIPTION :**

- Un certificat médical d'aptitude pour la pratique d'un yoga dynamique
- une photo de vous, même rigolote ;-)