

Que peut vous apporter le yoga ?

Le Hatha-Yoga est une discipline qui utilise les trois outils que sont le corps, le souffle et le mental.

Il consiste à pratiquer des postures dynamiques ou statiques, en étant toujours très présent, attentif et en relation étroite avec les sensations, la respiration que l'on apprend à observer, à libérer, à contrôler, cela dans un constant souci d'équilibre entre effort et détente.

Les cours ont lieu dans un esprit de non compétitivité et de liberté, chacun travaillant à son rythme, selon ses possibilités du moment.

Le corps s'assouplit, se tonifie, se structure, s'équilibre.

La respiration se libère, se fluidifie.

Le mental s'apaise.

La personne se ressource et se détend.

A chaque séance, nous quittons le rythme souvent trépidant de la vie quotidienne pour prendre le temps de nous "poser", de prendre soin de nous, d'être disponible à nous-mêmes.



Conseils pratiques :

Signalez au professeur avant le cours vos problèmes de santé importants (articulaires, cardiaques, respiratoires, ophtalmologiques par exemple).

Prévoyez une tenue souple et confortable (pantalon + T-shirt + chaussettes), une grande serviette éponge ou une petite couverture, éventuellement un pull chaud.

Conditions d'inscription

Tarif annuel non remboursable, comprenant :

- Les cotisations à la section Yoga et à la Fédération, y compris l'assurance (soit l'Union Nationale de Yoga (UNY), soit la Ligue de l'Enseignement Fédération de l'Essonne (UFOLEP)).
- La participation aux cours pour l'année : vous pouvez régler en une ou trois fois.

	Tarif plein	Avec 30%	Avec 20%	Avec 10%
Paiement en un chèque <i>débité en octobre</i>	250 €	175	200	225
Paiement en trois chèques <i>débités en octobre, janvier et mars</i>	110 € 70 € 70 €	75 50 50	80 60 60	105 60 60

Réduction de 30 % : demandeur d'emploi, jeune de moins de 22 ans

Réduction de 20% : étudiant de moins de 26 ans

Réduction de 10% : à partir du deuxième membre d'un même foyer

2 séances de découverte offertes pour les nouveaux adhérents

(Avec deux professeurs différents et dans la même semaine)

L'inscription ne sera effective que sur présentation du dossier complet :

- Formulaire de demande d'adhésion à la section yoga de l'USOAM
- Règlement (1 ou 3 chèques) à l'ordre de l'**U.S.O.A.M.-Yoga** (ou chèques vacances ou sport nominatifs et **complétés**)
- Pour les nouveaux adhérents : certificat médical autorisant la pratique du Yoga (émis depuis moins d'un an)

Attention : Les cours commencent le 11 septembre 2023, se terminent le 30 juin et suivent le calendrier scolaire. De plus les cours ne seront pas assurés en cas d'alerte météo orange ou rouge.