

## 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 :

Cotisation annuelle comprend :

- les droits d'inscription à la section et à la fédération d'assurance de l'UFOLEP ou de l'UNY (35)
- La participation aux cours pour l'année.

Vous pouvez régler en une ou trois fois.

La cotisation est non remboursable sauf cas exceptionnels (voir l'article 5 du règlement intérieur)

Tarif un cours	Tarif plein	Avec 30%	Avec 20%	Avec 10%
<b> Paiement en un chèque débité en octobre</b>	250 €	175	200	225
<b> Paiement en trois chèques débités en octobre, janvier et mars</b>	90	75	80	85
	80	50	60	70
	80	50	60	70
Tarif deux cours	Tarif plein	Avec 30%	Avec 20%	Avec 10%
<b> Paiement en un chèque débité en octobre</b>	295	205	235	265
<b> Paiement en trois chèques débités en octobre, janvier et mars</b>	115	85	95	105
	90	60	70	80
	90	60	70	80

Réduction de 30 % : demandeur d'emploi, jeune de moins de 22 ans, personne présentant un handicap

Réduction de 20% : étudiant de moins de 26 ans

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

- Deux séances de découverte offertes pour les nouveaux adhérents (Avec deux professeurs différents)
- 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)
- Attention : Les cours commencent le 8 septembre 2025, 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.