

Pour adhérer à l'association **YOGA AUTREMENT** nous vous prions de remplir ce bulletin d'adhésion, d'y joindre votre règlement en fonction de la formule choisie.

Payable en 2 ou 3 fois sans frais dès le début de la saison (établir 1 chèques/trimestre en début de saison sportive – Les forfaits sont valables de sept 2019 à Janvier 2020)

Mme/Mlle/M. :

Date de naissance :

Adresse :

.....

N°tél.

E.mail :

Date d'adhésion :

Montant de l'adhésion saison sportive 2018/2019 : **20 €** (merci de prévoir un chèque séparé)

Entourez la formule choisie : Je paie à la séance - carte 10 cours – forfait zen 1crs/semaine – forfait manipura 2 crs/semaine – forfait illimité – forfait enfant – atelier du samedi

Merci de remplir le tableau ci-dessous si vous souhaitez **payer** en plusieurs fois ou de cochez la case 1 fois si vous payez l'adhésion en totalité

PAYABLE	1 er chèque	2 ^{ème} chèque (3 mois après l'encaissement du 1 ^{er} chèque)	3 ^{ème} chèque (3 mois après l'encaissement du 2 ^{ème} chèque)
EN 1 SEULE FOIS	Date	Date	Date
N° CHEQUE			

Règlement effectué par : [Précisez en espèces ou par chèque].

En adhérant à l'association **YOGA AUTREMENT**, je m'engage à suivre les cours de l'association et à respecter ses statuts et son règlement intérieur, mis à ma disposition au siège de l'association et dans ses locaux. **Aucun remboursement, aucun échange de forfait ne seront acceptés par le bureau !** Les cartes de 10 cours sont valables 4 mois et payables en totalité dès leur achat. **Les cours ne sont pas remboursables.**

Merci d'imprimer cette feuille une fois signée et de la garder dans vos archives comme preuve écrite. Document à remettre au professeur ou au bureau – **Carte d'adhésion à conserver tout au long de la saison sportive et valable comme justificatif de paiement tamponné.**

Fait-le A

Signature de l'adhérent précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé »

CARTE ADHESION 2019/2020

Nom : **Prénom :**

Montant de l'adhésion :

Type de forfait :



Montant du forfait :

Association Yoga Autrement

LA METHODE HOLISTIC YOGA ART CREE PAR ELODIE HUERTAS

C'est quoi ?

Holistic Yoga Art
Une nouvelle méthode
Insolite et libératrice
Inspirée du yoga
Et des danses holistiques ancestrales

A travers
le mouvement
Le chant ethnique, chamanique
La respiration consciente

Communier avec son corps
L'honorer
Le libérer & le remercier

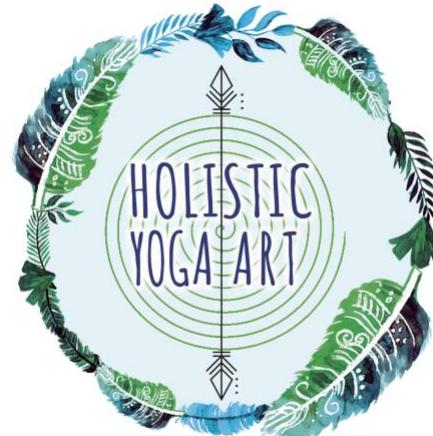
Pour se relier à son essence spirituelle, au Soi et à l'unité du l'être.

Prix d'un Workshop d'une journée :

- *Adhérent Yoga Autrement : 65 € (durée 5H00 environ)*
- *Tarif public: 90 €*

Vidéo de présentation de la méthode disponible sur le site

www.saint-tropez-yoga.com



Le cours a lieu sur une playlist originale **majoritairement** composée par Elodie Huertas, Cyril Poiret et Joanna Phillipot ou en Musique live.

Musique et Sons Live avec des chanteurs et musiciens selon les Workshops et Ateliers proposés au sein du studio ou en itinérance (festivals et retraites).

Cette pratique s'expérimente et se vit ! Elle vous permet de prendre confiance en vous, de vous libérer des blocages et des peurs, de vous unir au Soi ou la conscience unique et universelle.

Vidéos et explication de la méthode sur www.saint-tropez-yoga.com

Nous accueillerons des Workshops au sein du studio Yoga Autrement.

Les ateliers et Workshops Holistic Yoga Art se tiendront dans différents lieux en France et à l'étranger mais aussi dans le Golfe de Saint-Tropez.

PLANNING SAISON 2019/2020

LUNDI	14H30 - 15H45	YIN YOGA (Elodie Huertas)
	17H30 – 18H45	VINYASA FLOW YOGA (Elodie Huertas)
	19H00 – 20H15	HATHA YOGA (Elodie Huertas)
MARDI	10H45 – 12H00	HATHA YOGA SENIORS AVANCE (Elodie)
	12H15 – 13H30	HATHA YOGA (Elodie Huertas)
	18H15 – 19H30	YIN YOGA & RELAXATION (Elodie Huertas)
MERCREDI	08H45 – 10H00	VINYASA FLOW (Elodie Huertas)
	15H30 – 16H30	YOGA ENFANT (Marie Huertas)
	17H30 – 18H45	YIN YOGA & MEDITATION (Elodie Huertas)
	19H00 – 20H15	HATHA YOGA AVANCE (Elodie Huertas)
JEUDI	09H00 -10H15	HATHA YOGA SENIOR (Christelle Lavergne)
	19H15 – 20H30	VINYASA KRAMA (Felix Fuenzalida)
VENDREDI	19H30 – 20H45	VINYASA KRAMA (Felix Fuenzalida)

Nous considérons 3 trimestres car le studio est fermé 4 semaines entre le 10 Septembre et le 30 Juin 2020.

ADHESION YOGA AUTREMENT 10 SEPT 2019 au 30 JUIN 2020

Pour suivre les cours de YOGA AUTREMENT, l'adhésion est obligatoire à partir du deuxième cours. Le montant de l'adhésion s'élève à **20 € (VINGT EUROS)**

LES TARIFS / LES FORFAITS

Cours à la carte	Durée 1H15	16 € / crs
Forfait Zen (36 crs/ an)	Durée 1H15	330 €/an ou 110€/trim
Forfait Manipura (72 crs/an)	Durée 1H15	570 €/an ou 190 €/ trim
Carte 10 crs	Durée 1H15	140 € (Valable 4 mois)
Forfait illimité	Accès tous cours	850 €
Forfait Enfant (36crs/an)	Durée 1H00	255 €
Ateliers du samedi	Durée 3H00	40 €
Journée/Stage Yoga	Durée 7H00	90 €
Cours privé en studio	Durée 1H00	50 €
Cours Yoga Prénatal	Durée 1H00	25 € Petit groupe 3 à 4 pers

Pour les forfaits Zen et Manipura uniquement, il est possible d'échelonner votre paiement sur 3 trimestres – Certificat médical obligatoire dès le 3ème cours.

Attention le cours d'essai est gratuit jusqu'au 10 Octobre puis payable au tarif en vigueur après cette date.

Les absences ne sont pas déduites du prix du trimestre mais il est possible de rattraper les séances à compter du 1^{er} Mars 2020 selon les disponibilités et en accord avec le professeur.

LES STYLES DE COURS ENSEIGNES AU STUDIO YOGA AUTREMENT

Chez Yoga Autrement les cours sont tous niveaux : on pourrait même dire tout autrement : il n'y a pas de niveau.

En effet, loin de toute recherche de performances ou de réussite, le Yoga est une discipline axée sur la **détente, le lâcher-prise, l'ancrage, mais aussi sur l'étirement dans la posture, et le contrôle du souffle (Pranayama)**. A l'inverse des fausses-croyances que l'on peut cultiver, il n'est pas nécessaire d'être souple pour pratiquer le Yoga, bien au contraire, la souplesse vient en pratiquant.

Sachez juste que dans les cours de yoga AVANCES les bases du yoga ne sont pas réexpliquées. Ces cours s'adressent à des personnes ayant déjà pratiqué le yoga depuis une ou plusieurs années. Il est tout à fait possible même en tant que débutant de se joindre à un cours avancé en sachant cela.

Hatha-Yoga : Un yoga traditionnel accès sur la maîtrise du mental et du souffle à travers les postures, les étirements et les techniques de respirations.

Yin Yoga : Le Yin Yoga, inspiré du Taoïsme et issu d'un mélange de hatha yoga, est une pratique de yoga douce et très relaxante qui agit en profondeur sur les articulations, les tendons, les os, les ligaments, les fascias et tous les autres tissus conjonctifs, afin de les assouplir, les renforcer, les allonger et les soulager séance. Le Yin yoga se pratique généralement en musique douce et relaxante.

Vinyasa Flow : Le yoga Vinyasa est constitué de séries non figées. Le terme « vinyasa » vient du Sanskrit « Nyasa » qui signifie « placer ». On comprend alors qu'il s'agit de placer le mouvement dans la respiration et donc de créer de cette manière du dynamisme. Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures choisies par les yogis. Sans discontinuer, les poses et contre-poses sont réalisées tout au long de la série. Le yoga vinyasa se pratique généralement en Musique. Un yoga qui renforce le corps en profondeur et accessible aux sportifs ou à toute personne souhaitant renforcer ses muscles en équilibrant son corps énergétique. Un yoga moderne et sportif accès sur l'endurance et le souffle.

Vinyasa Krama : "Vinyasa krama", se traduit par le placement méthodique d'une succession d'étapes / séquence des événements, ou la succession des changements entrepris avec une intention unique. Le krama peut se rapporter à toute la classe de yoga, ainsi allusion à des séquences distinctes qui peuvent être incluses dans une classe de yoga. Les clés bénéfiques du krama vinyasa sont le souffle, l'intention et l'attention. Une séquence comme un chapelet de perles sur un mala: chaque perle est un moment (ou asanas), et la chaîne (ou souffle) liens moments ensemble.



Faire du yoga : pourquoi ?

- Pratiquer le yoga a pour objectif d'atteindre le bien-être. En effet, le pratiquant doit se détendre afin d'éliminer les tensions qui, à la longue, ont une incidence sur l'énergie. Faire du yoga permet aussi d'entretenir son corps, étant donné que le pratiquant fait des exercices d'étirement, d'assouplissement, de tonification, de développement et de coordination.
- Le yoga apprend également à son pratiquant comment bien mobiliser son corps. Il permet aussi d'améliorer sa respiration ainsi que ses capacités d'adaptation. Il aide par ailleurs à retrouver son énergie et à savoir bien l'utiliser, selon son âge.
- Faire du yoga apprend par ailleurs comment se concentrer sans beaucoup d'efforts. Il aide aussi à bien entretenir sa mémoire et à garder sa souplesse. Le yoga améliore aussi la relation avec soi et avec les autres. Il cultive la sérénité, la créativité et la clarté mentale.

Cela dit pour bénéficier de tous ces avantages, il faut pratiquer le yoga de façon régulière. Il faut aussi y prendre du plaisir pour vraiment profiter de ses bienfaits.