

FICHE D'INSCRIPTION — YOGA

La Valse des Pissenlits · Marie Thieulin

Prénom : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Je m'inscris à :

☐ Vinyasa ☐ Yin

Ma pratique

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, depuis combien de temps ?

Quel(s) type(s) de yoga avez-vous pratiqué ?

Pratiquez-vous actuellement d'autres activités physiques ?

☐ Régulièrement ☐ Occasionnellement ☐ Peu ou pas

Lesquelles ?

Y a-t-il quelque chose que vous souhaitez que je sache pour vous accompagner au mieux pendant les séances ?

(Blessure, douleur, particularité physique, grossesse, problème de santé, etc.)

Mon intention

Qu'aimeriez-vous cultiver, explorer ou nourrir à travers votre pratique du yoga ?

Un lieu où vous vous sentez profondément bien :

(Un lieu réel ou imaginaire, qui pourra éventuellement vous accompagner lors d'une méditation)



Une petite photo
ou un dessin de toi



L'écoute de soi

Le yoga est une invitation à être à l'écoute de soi.

Je m'engage à pratiquer avec attention et bienveillance envers mon corps, à respecter mes limites et à ne pas chercher à aller au-delà de ce qui est juste pour moi.

Je reste responsable de mes sensations et de mes choix pendant la pratique. Je m'engage également à signaler à Marie toute douleur, difficulté ou information importante afin qu'elle puisse, lorsque cela est possible, adapter ses propositions.

Écouter son corps, ce n'est pas renoncer à pratiquer : c'est apprendre à pratiquer autrement.

Informations pratiques

Vous pouvez emmener votre tapis, votre brique et votre bolster. Si vous n'en avez pas, prenez une serviette pour protéger le tapis de la salle et une pour le bolster.

Des périodes de congés sont prévues au cours de l'année. Les semaines durant lesquelles les cours n'ont pas lieu sont ajoutées à la durée de validité des abonnements.

Les tarifs sont sur mon site internet : lavalsedespissenlits.fr

Comme les CGV.

Date :

Signature :

