

# Fiche d'inscription Yoga à Cerny 2023-2024



## Informations personnelles

Nom & Prénom

Date de Naissance

Téléphone

Email

Adresse

## Inscription

1 cours par semaine le mardi 11h-12h - 220 € l'année

1 cours par semaine le jeudi 11h30-12h30 - 220 € l'année

2 cours par semaine - 330 € l'année

Début des cours :

le 12 septembre 2023.

30 semaines de cours  
dans l'année

hors vacances scolaires.

Les cours ont lieu à la  
Salle Delaporte.

## Mode de règlement

Le règlement peut se faire en 1 à 3 fois maximum par virement bancaire (RIB au verso), chèque (à l'ordre de Alexandra Cohen) ou espèces. Cours à l'unité - 10€ - possible.

En 3 fois : 80€/ 70€ / 70€ (pour 1 cours/semaine) - 120€ / 105€/ 105€ (pour 2 cours/semaine)

***Je choisis le mode de règlement suivant et les dates d'encaissement des chèques ou de virements bancaires :***

## État de santé

***Je m'engage sur l'honneur à respecter mon état de forme et de santé, à prévenir la professeure de problèmes physiques et/ou psychiques empêchant le déroulé serein du cours. Etant entendu que la professeure de yoga n'est pas doctoresse.***

Oui, je m'engage

Date et signature de l'inscrit.e :

# Fiche d'inscription Yoga à Cerny 2023-2024



## C'est quoi le yoga ? C'est pour qui et comment ?

Le yoga à Cerny s'adresse à tous niveaux, tous âges et tout état de forme.

C'est au yoga de s'adapter à vous et non à vous de vous adapter au yoga !

Une séance de yoga commence par un sas d'entrée en position assise ou allongée pour faire un état des lieux de nos sensations, continue avec un enchaînement de postures - toujours adaptées à chaque personne - puis termine avec une relaxation pour intégrer les bienfaits de la séance.

Nous travaillons des postures d'assouplissement et de renforcement musculaire dans un cadre joyeux et convivial. Les postures sont aussi importantes que les transitions de l'une à l'autre. Nous tâchons au fur et à mesure d'acquérir de plus en plus de confort dans chacune d'entre elles et d'explorer les capacités inattendues du corps de chacun.e.

**Pour plus de confort, merci de venir avec un tapis de yoga et, à votre convenance, une ou deux briques, un coussin et un plaid pour la relaxation.**

## C'est avec qui ?

**Alexandra Cohen**, à votre disposition pour toute question !

PsychYoga - [www.psychyoga.fr](http://www.psychyoga.fr)

**Tél. : 06.77.53.01.20 - Courriel : [psychyoga.77@gmail.com](mailto:psychyoga.77@gmail.com)**

9 rue de la Ferté-Alais

91820 Boutigny-sur-Essonne

### **Coordonnées bancaires pour les règlements par virement**

(merci d'indiquer "CERNY" suivi de votre nom de famille en libellé du virement) :

**BIC**

BOUS FRPP XXX

**IBAN**

FR76 4061 8803 8500 0407 2377 216

**RIB**

**Code Banque 40618 Code Guichet 80385 N° compte 00040723772 Clé RIB 16**