

YogaByRaja



Rééquilibre tes Chakras, pratique le Yoga

www.YogaByRaja.com

FICHE D'INSCRIPTION

Date d'inscription : .. / .. /

Fiche d'inscription personnelle à remettre à Raja ABID, enseignante de yoga.
Courriel : yogabyraja@gmail.com – Tél . 06 25 65 88 50

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES

NOM-PRENOM DATE DE NAISSANCE .. /.. /....

ADRESSE PROFESSION

TELEPHONE COURRIEL

Comment m'avez-vous connue ?

FORMULES PROPOSÉES

Discipline*	Prix à l'unité en Euro	Carte de 5 séances (valable 2 mois)	Carte de 10 séances (valable 4 mois)	Lieu de la pratique
Hatha Yoga	60 €	280 €	520 €	Chez vous
Vinyasa Yoga	60 €	280 €	520 €	Chez vous
Yoga Pré / Post-Natal	60 €	280 €	520 €	Chez vous
Yoga Kids	50 €	220 €	420 €	Chez vous
Cours Individuel	45 €	215 €	420 €	Studio
Cours Collectifs	15 €	65 €	125 €	Studio

Discipline*	Prix à l'unité en Euro	Carte de 5 séances (valable 2 mois)	Carte de 10 séances (valable 4 mois)	Lieu de la pratique
Cours Collectifs Enfants	10 €	45 €	90 €	Studio
Yoga Pré / Post-Natal**	20 €	90 €	180 €	Studio

(*) Pour toute information se référant à la discipline, veuillez consulter la page « Prestations & Tarifs » sur mon site web : www.yogabyraja.com

(**) À partir du 4ème mois de grossesse pour le prénatal, et après 3 mois de l'accouchement pour le postnatal. (Méthode Bernadette DE GASQUET)

FORMULE CHOISIE

VEUILLEZ COCHER LA CASE CORRESPONDANT À VOTRE CHOIX :

Discipline*	Prix à l'unité en Euro	Carte de 5 séances (valable 2 mois)	Carte de 10 séances (valable 4 mois)	Lieu de la pratique
Hatha Yoga	60 €			Chez vous
Vinyasa Yoga	60 €			Chez vous
Yoga Pré / Post-Natal	60 €			Chez vous
Yoga Kids	50 €			Chez vous
Cours Individuel	45 €			Studio
Cours Collectifs	15 €			Studio
Cours Collectifs Enfants	10 €			Studio
Yoga Pré / Post-Natal**	20 €			Studio

(*) Pour toute information se référant à la discipline, veuillez consulter la page « Prestations & Tarifs » sur mon site web : www.yogabyraja.com

(**) À partir du 4ème mois de grossesse pour le prénatal, et après 3 mois de l'accouchement pour le postnatal. (Méthode Bernadette DE GASQUET)

LE MATÉRIEL POUR PRATIQUER

Merci de vous munir :

- d'une gourde d'eau
- d'une petite serviette éponge si vous transpirez lors d'une séance dynamique

Je fournis les tapis de yoga, les plaids de relaxation, les coussins de méditation, nul besoin d'en ramener, à moins que vous teniez aux vôtres.

DÉROULEMENT DES COURS

- À votre arrivée, merci d'éteindre votre portable.
- Merci d'arriver 5-10mn avant le début du cours afin de prendre le temps de vous installer et/ou vous changer.
- En cas de retard, il vous sera demandé la plus grande discrétion.
- L'accès au cours ne sera plus possible au delà d'un quart d'heure de retard.
- Chaque cours se clôture par une relaxation guidée et un retour à soi. Merci d'informer votre professeure en début de séance si un impératif vous oblige à quitter le cours plus tôt.

QUELQUES CONSEILS

- Éviter de manger dans les 2h avant la pratique, ou très légèrement.
- Prévoyez une tenue confortable plutôt près du corps.
- N'hésitez pas à informer votre professeure de votre état de santé du moment (douleurs, grossesse, menstruations,... car certaines postures sont à éviter pendant ces périodes).
- En cas de retard, Merci de prévenir par **SMS** avant la séance, pour éviter de perturber le bon déroulement du cours.

IMPORTANT

- Les cours de yoga sont adaptés à tous, adultes, enfants, sportifs ou pas, femmes enceintes et séniors
- Possibilité de paiement échelonné
- Les cartes de fidélité sont nominatives, non cessibles et non remboursables
- Tout abonnement engagé est dû dans sa totalité
- En cas d'incapacité à pratiquer de plus de 15 jours, un report de validité pour les cartes de fidélité pourra être effectué sur présentation d'un certificat médical
- Toute réservation non annulée à temps (24h avant) est considérée comme due.
- Le studio décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol

Signature précédée de la mention « lu et accepté ».

Date : .. /.. /

Signature :