

Votre nom et prénom: _____

COURS DE YOGA TRADITIONNEL (Raja Yoga) (FICHE D'ADHÉSION – Krishna Anand Darshan Center)

www.yogatherapy.be

CONDITIONS ANNÉE 2025-2026

Professeur / Thérapeute /Instructeur: Krishna (ANAND DARSHAN) La Gaité
(Merci de lire et de compléter les 5 pages de la présente SVP)

1. Avant de commencer à pratiquer le Yoga, il est impératif de consulter et d'avoir l'autorisation de votre médecin. Ce dernier doit vous confirmer que vous êtes apte à pratiquer le Yoga, car des mouvements physiques (asana) souples et parfois plus dynamiques, ainsi que de nombreuses séries d'inspirations, de rétentions et d'expirations guidées (pranayama) seront effectués. Votre concentration sur des gestes/postures (asana) ou sur certaines parties du corps seront également sollicités.
2. Le Raja Yoga implique à la fois le but du yoga, c'est-à-dire la libération mentale, et la méthode pour atteindre ce Moksha. Le Raja Yoga est considéré comme un état d'esprit – celui de la sérénité et du contentement par la pratique d'une méditation guidée, sans effort. Nous utilisons également notre corps pour libérer les tensions internes.
3. Votre professeur est un professionnel qui enseigne à temps-plein le Yoga. Il est qualifié et reconnu par la fédération internationale YOGA ALLIANCE-USA (YA ID 260330) et les institutions de Yoga d'Inde. Vous devez impérativement suivre à la lettre ses instructions durant chaque séance.
4. Votre instructeur est également un Yoga Thérapeute (orientation somatique et prise en charge du stress post-traumatique, stress aigu et du deuil) certifié par l'IAYT (**International Association of Yoga Therapists, USA**) sous la licence : 74596156. Il est également habilité (Trauma Informed) pour travailler avec des personnes ayant des problèmes post-traumatiques.
5. En votre qualité d'étudiant (e) de Yoga, vous demeurez entièrement responsable de votre pratique, de votre sécurité et de votre bien-être. La responsabilité de prendre une posture (asana) ou non, de la garder ou d'en sortir, vous revient.
6. Votre professeur ne vous forcera jamais à surpasser vos capacités tant physiques que mentales. Le Yoga n'est ni un sport ni une compétition. Vous devez veiller à fixer vous-même vos limites, à fonctionner dans le ressenti. Les mouvements somatiques et la proprioception sont à privilégier dans votre pratique.
7. Sauf avis contraire, les séances se déroulent à l'adresse reprise sur le planning des horaires.
8. Les renseignements que vous fournissez sur votre état de santé sont confidentiels. Ils permettent d'avoir une idée globale de votre état de santé physique et psychologique afin de mieux vous guider dans la pratique du Yoga et pour garantir votre sécurité.

9. Vous devez impérativement informer votre professeur de tout changement sur votre état de santé ou de tous autres changements relatifs aux informations fournies ci-dessous.
10. Durant le cours, vous ne devez ni toiser, ni juger un autre élève. Vous n'êtes pas dans une compétition. Vous vous concentrez uniquement sur vous et sur les consignes de votre professeur.

Votre pratique doit s'effectuer de manière consciente et sans douleurs (Soyez à votre écoute, cela s'apprend).

11. Apportez systématiquement votre tapis de Yoga, deux blocs de yoga en mousse dure, un coussin de tête ferme, une couverture « plaid » pour la relaxation et une bouteille d'eau plate afin de vous hydrater régulièrement.

Tarifs et abonnements :

COLLECTIF 2024-2025:

- **Cotisation/Abonnement de 5 séances coûtera : 60,00 EUR (12,00 EUR /cours)**
- **Cotisation/Abonnement de 10 séances : 100,00 EUR (10,00 EUR/cours)**
- **Un cours d'essai coutera : 15,00 EUR (payable de manière anticipative sur le compte de l'ASBL)**

SESSION YOGA THERAPIE (YOGA THERAPEUTIQUE, SESSION INDIVIDUELLE) :

- **Yoga Thérapie : 70,00 EUR (une session dure entre 60-90 minutes)**

Merci de prendre en considération les 7 points suivants pour le bon fonctionnement de la communauté yogique :

Article 1 – Cotisations

Les cotisations versées à l'ASBL YOGA & AYURVEDA BELGIUM sont non remboursables et non transférables à une autre personne. Elles sont immédiatement affectées aux frais de fonctionnement de l'association (location, charges, formations, rémunérations, etc.).

Article 2 – Validité des abonnements

Tout abonnement est valable pour une durée de six (6) mois à compter de son paiement. Passé ce délai, les cours non utilisés sont considérés comme périmés et ne peuvent donner lieu à remboursement.

Article 3 – Modalités de paiement

Les paiements doivent être effectués de manière anticipative par virement bancaire sur le compte de l'ASBL : **BE47 1030 8452 7080.**

Les paiements en espèces ne sont pas acceptés.

Article 4 – Nombre minimum de participants

Chaque cours collectif doit réunir un minimum de trois (3) participants. À défaut, la séance pourra être reportée ou annulée.

Article 5 – Admission des membres

Tout nouveau membre doit compléter une fiche d'adhésion et accepter les présentes conditions avant de participer aux activités de l'association.

Article 6 – État de santé et confidentialité

Le membre s'engage à informer sans délai l'association de tout changement de son état de santé susceptible d'affecter sa pratique.

Ces informations sont strictement confidentielles et ne seront utilisées qu'aux fins d'adaptation de la pratique, dans le respect de la vie privée du membre.

Article 7 – Nature des cours et distinction thérapeutique

Les cours collectifs dispensés par l'association ont pour objet la pratique du yoga dans un cadre éducatif, préventif et non thérapeutique.

Toute prise en charge à visée thérapeutique relève exclusivement de séances individuelles de yoga-thérapie, et ce uniquement :

- après présentation d'un diagnostic médical,
- et après réalisation d'une **évaluation personnalisée** par le yoga-thérapeute.

Fiche santé / Etat de forme (ces renseignements ne sont pas obligatoires mais souhaitables pour identifier vos contre-indications):

Questionnaire :

Adresse du domicile:

Date de naissance : _____ Email : _____

Téléphone domicile : _____ GSM : _____

Poids : _____ Taille : _____

Profession : _____

- Que recherchez à travers le Yoga :

- Avez-vous déjà pratiqué le Yoga ? _____ Si oui, depuis combien de temps : _____

- Si oui, quelle méthode de Yoga?

- Le nom de votre ancien professeur et le nom de sa commune :

- Avez-vous des problèmes d'hyper ou d'hypotension ? _____ (merci de préciser : _____) Si oui, êtes-vous sous un traitement médicamenteux ? _____

- Avez-vous de la tension des yeux ou un glaucome ? _____

- Avez-vous des problèmes de dos, des problèmes aux articulations (nuque, genoux, coudes?) :

Si oui, spécifiez clairement :

- Avez-vous des problèmes cardiaques ou respiratoires? _____ Si oui, lesquels?

- Avez-vous des problèmes de digestion? _____ Si oui, lesquels?

- Avez-vous des problèmes de sommeil? _____

- Éprouvez-vous des douleurs physiques ? _____ Si oui, à quel endroit du corps?

- Avez-vous eu une chirurgie récente (2 dernières années)? _____ Si oui, à quel endroit du corps?

- Souffrez-vous de problèmes d'ordre psychologiques (dépression, anxiété,...) ? _____ Si oui, avez-vous un suivi médical et médicamenteux?
-

- Avez-vous d'autres problèmes de santé non-mentionnés ci-dessus? _____ Si oui, lesquels?
-

- Êtes-vous enceinte? _____ Si oui de combien de semaines? _____ Est-ce votre 1ère grossesse? _____

- Avez-vous eu un accident récent? _____ Si oui, quand et quelles sont les lésions occasionnées :
-

- Quelles sont vos activités physiques régulières?
-

➤ **A compléter par l'adhérent:**

Je soussigné : (Nom) _____ (Prénom) _____ certifie avoir lu, compris et approuvé les conditions d'adhésion et d'inscription pour pratiquer le Yoga traditionnel.
Je déclare sur l'honneur que les renseignements fournis sont sincères et véritables.

Lieu :

Date :

Signature: