



## INSCRIPTIONS 2024-2025

### YOGA / SOPHROLOGIE / BIEN-ÊTRE

Morgane TRIVIDIC  
06 64 93 24 22  
morganetrividic@gmail.com

**Dossier à envoyer à :**  
**Morgane TRIVIDIC, 7 rue Jarente - 69380 Chazay d'Azergues**

**NOM :** .....

**PRENOM :** .....

**ADRESSE :** .....

.....

**TELEPHONE :** .....

**ADRESSE MAIL :** .....

#### INSCRIPTION POUR LES COURS ANNUELS (Yoga et Sophrologie)

Début des cours : 16 septembre 2024 / Fin des cours : 3 juillet 2025.

Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés.

Des adaptations d'horaires peuvent être proposés les jours fériés.

**Les tarifs et le planning sont précisés plus loin.**

**Je suis déjà élève:**

- Je souhaite garder mon cours actuel : (préciser).....**
- Je souhaite changer de créneau : (voir planning en dernière page)**
  - Choix 1 : .....
  - Choix 2 : .....

**OU**

**Je suis nouvel élève, je souhaite m'inscrire sur le créneau**

- Choix 1 : .....
- Choix 2 : .....

#### INSCRIPTION POUR LES FORFAITS (Yin Yoga, Sophrologie et Instants Zen)

Cette année, en plus des cours annuels, vous pouvez choisir des forfaits de 5, 10,15,20 cours qui vous permettent, tout au long de la saison, de pouvoir venir au choix et à l'envie sur des disciplines complémentaires à vos cours de yoga et ou de sophrologie : Yin yoga, Sophrologie et Instants zen.

- Forfait 5 cours**
- Forfait 10 cours**
- Forfait 15 cours**
- Forfait 20 cours**

#### FORMULES ABONNEMENTS ET FORFAITS / TARIFS

Le prix inclut l'adhésion de 10€ à l'association Inspir'Asso.

Les élèves du Parc Chalin adhèrent automatiquement à l'Association de Chalin.



Cocher l'option retenue

**PRESENTIEL  
(avec replays)**

- YOGA 395€
- SOPHRO 395€
- YOGA + SOPHRO 750€

**YOGA DISTANCIEL  
(avec replays)  
330€**

**REPLAYS / AUDIOS SEULS**

- YOGA 200€
- SOPHRO 200€
- YOGA + SOPHRO 380€

**FORFAITS\***

- 5 cours ~~90€~~ **85€**
- 10 cours ~~170€~~ **160€**
- 15 cours ~~225€~~ **215€**
- 20 cours ~~280€~~ **265€**

Offre de rentrée

\*Sont éligibles aux forfaits les cours de yin yoga, sophro et instants zen.  
Forfaits valables durant la durée de la saison.  
\* Tarif cours à l'unité 20€.  
\*Offre de rentrée valable jusqu'à septembre 2024.

**MONTANT TOTAL :** .....

**MODE DE PAIEMENT ET VALIDATION DE L'INSCRIPTION**

L'inscription est validée à réception du dossier complet incluant le paiement.

**Règlement en chèque(s) à l'ordre de INSPIR'ASSO :** Possible de payer en 1, 2, 3 fois. 1<sup>er</sup> encaissement fin septembre, puis fin de mois suivants.

**Règlement possible aussi en 1 seul virement**  
IBAN : FR76 1780 6003 7904 1734 3857 023 / Code BIC / Code SWIFTAGRIFRPP878

**CONSENTEMENT**

Je prends note que toute année commencée est due et qu'aucun remboursement ne pourra avoir lieu en dehors de raisons sanitaires obligeant à arrêter les cours.

Dans cette hypothèse, des cours seraient alors proposés en distanciel avec un planning adapté.

Toujours dans cette hypothèse, pour les élèves qui ne souhaiteraient pas continuer en distanciel, un remboursement des cours non effectués durant la période d'arrêt des cours pourrait être demandé rétrospectivement.

A noter qu'une somme forfaitaire de 90 € n'est pas remboursable.

Concernant le Yoga, tout élève doit s'assurer auprès de son médecin que la pratique ne lui est pas contre-indiquée. Il est d'ailleurs conseillé de fournir à l'inscription un certificat médical pour les plus de 60 ans. À défaut, il sera demandé de spécifier une décharge de responsabilité dans la case prévue à cet effet plus bas. Cette pratique se fait par conséquent sous la responsabilité de chacun.

A défaut de certificat médical, j'atteste pouvoir pratiquer le yoga




Date, .....

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »



# PLANNING SAISON 2024-2025

Les  sont uniquement éligibles aux forfaits de 5, 10,15,20 cours ou à l'unité.  
La sophro du lundi 10h30 est un cours à l'année ET est accessible aux élèves ayant pris un forfait.

LUNDI Ecully Chalin / Prieuré et Distanciel	MARDI Espace Ecully	MERCREDI Ecully Chalin	JEUDI Ecully Chalin
	 Yin Yoga * (1 fois/mois) 9h-10h	Yoga DOUX 9h-10h15	Yoga 9h-10h15
Sophro * 10h30-11h30	Yoga 10h30-11h45	Yoga 10h30-11h45	Yoga 10h30-11h45
Yoga 12h15-13h30	Yoga 12h15-13h30	 Yin Yoga* & Instants ZEN (2 fois/mois) 12h15- 13h15	Yoga 12h15- 13h30
	 Sophro * (2 fois/mois) 17h-18h	Yoga 17h30-18h45	
Yoga Distanciel 18h30-19h45	Yoga 18h15-19h30		
	Yoga 19h45-21h	* cours éligibles aux forfaits ou à l'unité	

## YOGA

Cours de yoga fortement imprégnés du Hatha yoga et associant d'autres courants (Vinyasa, Yin, Ashtanga, yoga thérapie) en fonction des thématiques abordées et des saisons.

Chaque cours propose des adaptations pour que chacun puisse vivre sa pratique au plus proche de ce qu'il est dans le moment. En fonction de la typologie des élèves dans un groupe, le rythme peut être plus ou moins lent ou rapide. Bien qu'évoluant en intensité au fil de l'année, il s'agit cependant d'un yoga plutôt tempéré.

## YOGA DOUX

Cours de yoga fortement imprégnés de Hatha yoga et associant d'autres courants. La particularité de ce cours est que nous prenons davantage de temps, qu'il y a moins de postures et qu'il est TRES adapté. La salutation au soleil notamment est proposée dans une version très accessible avec des 4 pattes. Parfait pour des élèves qui souhaitent des cours très cocooning ou qui ont des soucis divers de mobilité.

## YIN YOGA

Un yoga très méditatif, pour un voyage en immersion à l'intérieur de soi et où on reste immobile dans les postures durant quelques minutes. C'est un yoga accessible à tous qui calme profondément le système nerveux et permet ainsi de régénérer intensément le corps et l'esprit. En formule 1 à 2 fois par mois, il est très complémentaire des autres cours de yoga plus « en mouvement » ou de la sophrologie où le corps est finalement assez peu activé.

## INSTANTS ZEN

Un nouveau cours de bien-être holistique où je vous propose 1 fois/mois une bulle de douceur et de régénération à travers des pratiques très variées comme le yoga sur chaise, la méditation, la respiration, les automassages, des soins énergétiques, le yoga nidra...sur l'heure de midi, il est idéal pour se décharger de son stress et repartir du bon pied.

## SOPHROLOGIE

A travers différentes techniques simples et accessibles à tous (mouvements doux du corps, respirations, visualisations, relaxation), la sophrologie permet de rétablir et/ou renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Au fil des séances, vous musculez votre capacité à vous installer dans le calme et intégrez les outils pour les utiliser en autonomie dans toutes les situations de votre quotidien.

Parfait en complément des cours de yoga ou seul, en continu ou de manière ponctuelle lorsque vous sentez que vous avez besoin d'être soutenu (douleurs, sommeil, stress, préparation mentale, concentration, confiance en soi...).

