



## INSCRIPTIONS 2026-2027

06 64 93 24 22 / [morganetrividic@gmail.com](mailto:morganetrividic@gmail.com)

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

### INFOS GENERALES

Début des cours : 14 septembre 2026 / Fin des cours : 3 juillet 2027.

Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés.

Tous les cours en salle ont lieu à Ecully : Prieuré, Espace Ecully et Résidence du Parc Chalin

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

### NOUVEAU PLANNING SAISON 2026-2027

LUNDI Chalin, Prieuré et Distanciel	MARDI Espace Ecully, Chalin	MERCREDI Chalin	JEUDI Chalin
Sophro 9h-10h		Hatha Yoga DOUX 9h-10h15	Hatha Yoga 9h-10h15
<b>NEW</b> Hatha Yoga 10h30-11h45	Hatha Yoga 10h30-11h45	Hatha Yoga 10h30-11h45	Hatha Yoga 10h30-11h45
Hatha Yoga 12h15-13h30	Hatha Yoga 12h15-13h30	Yin yoga 12h15-13h30	Hatha Yoga 12h15-13h30
	<b>NEW</b> Yin ou Sophro 17h-18h <b>2 fois/mois</b>	Hatha Yoga 17h30-18h45	
Hatha Yoga Distanciel 18h30-19h45	Hatha Yoga 18h30-19h45		
	Hatha Yoga 20h-21h15		

### HATHA YOGA

Cours de yoga Hatha yoga dont l'énergie varie en fonction des thématiques abordées et/ou des saisons. L'équilibre est recherché entre d'une part le travail de maintien des postures sur plusieurs respirations afin de laisser se déployer tous les effets dans le corps, et d'autre part des enchaînements en dynamique au rythme du souffle.

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.



## HATHA YOGA DOUX

La particularité de ce cours est que nous prenons davantage de temps avec moins de postures que dans les autres cours de Hatha yoga pour s'adapter au mieux aux contraintes physiques de chaque élève. Les enchaînements en dynamique sont aussi plus courts et avec des postures plus « simples ». La salutation au soleil notamment est proposée dans une version très accessible avec des 4 pattes. Parfait pour les seniors, pour les personnes en convalescence ou ayant des soucis de mobilité mais aussi pour les personnes souhaitant des cours très cocooning.

Les cours de Hatha yoga (DOUX et « classique ») proposent une évolution dans la difficulté qui suppose un engagement hebdomadaire.

Dans quelques cas après discussion, et à condition d'avoir déjà de bonne base en Hatha yoga, possibilité de prendre un forfait de 15 cours.

## YIN YOGA

Une pratique douce et méditative qui prône le ralentissement, pour un voyage en immersion à l'intérieur de soi. Les postures sont maintenues de manière détendue et immobile pendant plusieurs minutes. C'est un yoga accessible à tous les corps et tous les âges qui travaille sur les tissus conjonctifs profonds (fascias entre autres), calme profondément le système nerveux et permet ainsi de régénérer intensément le corps et l'esprit.

C'est un yoga à pratiquer « seul » ou en complément des autres cours de yoga plus « en mouvement » ou de la sophrologie où le corps est finalement assez peu activé. De manière ponctuelle ou chaque semaine.

## 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 musclerez 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 (Hatha ou Yin) 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...).



**NOM :**

**PRENOM :**

**ADRESSE :**

**TELEPHONE :**

**ADRESSE MAIL :**

## POUR LES ANCIENS ELEVES :

Cours actuel :

Je souhaite garder mon créneau actuel : OUI / NON

Si non, précisez les options souhaitées :

## CHOIX DES FORMULES ABONNEMENTS ET FORFAITS / TARIFS

En plus des abonnements annuels de Hatha yoga, Yin yoga et de Sophrologie, vous pouvez choisir des formules au forfait.

Le cours de « Yin yoga ou Sophro » du mardi 17h aura lieu 2 fois/mois – Sur inscription à la séance dans le cadre d'un forfait.

Les tarifs incluent l'adhésion de 10€ à l'association Inspir'Asso. Les élèves du Parc Chalin adhèrent automatiquement à l'Association de Chalin.

**COCHER/ ENTOURER LES FORMULES RETENUES :**

### S' ABONNER POUR LA SAISON COMPLETE (34 semaines)

#### EN SALLE

Avec envoi du replay pour Hatha yoga, Yin yoga et ophro

**Formule 1cours/sem. : 395€**

- Hatha yoga
- Yin yoga
- Sophro

**Formule 2 cours/sem. : 750€**

- 2 cours de Hatha yoga
- Hatha yoga + Yin yoga
- Hatha yoga + Sophro
- Sophro + Yin yoga

#### À LA MAISON EN LIVE

Cours vidéo live en zoom avec envoi du replay

- Hatha yoga (1 cours/semaine + envoi du replay) : 330€

#### À LA MAISON AVEC ENREGISTREMENT

Pratiquer seul avec le replay

- Hatha yoga: 220€
- Sophrologie: 220€
- Yin yoga : 220€
- 2 Replays (ex: Hatha + sophro ou yin): 420€

#### MIXTE

En salle + Replays

- Hatha yoga ou Sophro en salle + replay Yin Yoga : 590€
- Yin yoga en salle + replay sophro: 590€



## PRATIQUER SELON SES ENVIES / SE FAIRE PLAISIR

### DÉCOUVRIR / OFFRIR

- 1 cours : 20€
- 3 cours: 55€

### FORFAITS POUR LA SAISON

Eligibles pour Yin yoga et Sophrologie  
Hatha yoga possible sur forfait 15 cours (hors débutants)  
**Ne donnent pas accès aux replays**  
Sur inscription en fonction des places dispo dans les cours

- 5 cours (Yin yoga et/ou sophro): 90€
- 10 cours( Yin yoga et/ou sophro) : 170€
- 15 cours( Yin yoga et/ou sophro) : 240€
- 20 cours (Yin yoga et/ou sophro): 320€
  
- 15 cours Hatha yoga (hors débutants): 240€

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

## CHOIX DU CRENEAU POUR LES ABONNEMENTS « SAISON COMPLETE »

### LUNDI

- Sophro 9h
- Hatha yoga 10h30
- Hatha yoga 12H15
- Hatha yoga distanciel  
18h30

### MARDI

- Hatha yoga 10h30
- Hatha yoga 12H15
- Hatha yoga 18h30
- Hatha yoga 20h

### MERCREDI

- Hatha yoga doux 9h
- Hatha yoga 10h30
- Yin yoga 12H15
- Hatha yoga 17h30

### JEUDI

- Hatha yoga 9h
- Hatha yoga 10h30
- Hatha yoga 12H15

## MODE DE PAIEMENT

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

Dossier complet à envoyer à :

Morgane TRIVIDIC, 7 rue Jarente - 69380 Chazay d'Azergues

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

- **Règlement 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 »**

