



# Cours de Yoga

## Règlement intérieur

Le règlement intérieur a pour objectif d'organiser et de faciliter le fonctionnement des activités proposées aux participants.

### - Votre santé -

- **Signalez au professeur tout état de santé** (y compris une grossesse ou une opération récente) susceptible de nécessiter des précautions particulières. Ce signalement doit être fait au premier cours suivi, y compris pour un cours d'essai, et quand une modification de l'état de santé physique apparaît.  
*(exemples de troubles : hypertension, diabète, problèmes cardiaques, arthrose, problèmes articulaires, ou pour le dos (sciaticque, hernie, lumbago, etc.), pathologies de l'œil liée à des problèmes de tension oculaire) insuffisance respiratoire, hypertension, diabète, pacemaker, ...)*
- Si vous présentez un traumatisme physique quelconque, vous devez apporter une **attestation de votre médecin** vous accordant la pratique du Yoga ou du Breathwork.
- **Respectez votre corps**, en particulier en période de règle pour la femme durant laquelle certaines postures de yoga sont contre-indiquée.

### - Dans le centre et le studio -

- **Respectez le silence** dans l'ensemble du centre paramédical.
- **Retirez vos chaussures et votre manteau** avant de rentrer dans le studio de Yoga (vous pouvez les ranger dans l'armoire au rez-de-chaussée prévu à cet effet).
- **Eteignez ou mettez votre téléphone en mode avion** avant d'accéder au studio pour ne pas perturber le cours.

### - Les cours -

- **Arrivez quelques minutes avant le début du cours.** En cas de retard les parties du cours ratées ne seront pas répétées, et dans certains cas, l'admission au cours pourra être refusée afin de ne pas perturber son déroulement.
- **Seul le professeur peut décider si un élève peut accéder à une classe de niveau supérieur** (ex: débutant à intermédiaire) afin d'éviter d'éventuelles blessures ou de ne pas pouvoir suivre suffisamment le niveau de la classe.
- **Vérifiez régulièrement le délai de validité de votre carnet** de cours, aucune prolongation ne sera possible\*.
- **Pensez à vous inscrire à l'avance aux cours** : les cours sont souvent complets.  
Et **profitez de la liste d'attente** lorsqu'un cours est complet : vous pouvez vous inscrire sur liste d'attente et être notifié.e d'un désistement.
- Une **annulation à moins de 24h** avant le début du cours ou toute **absence**, quelqu'en soit le motif, **est comptabilisée** sur votre carnet et ne peut pas être recréditée.
- Un **groupe WhatsApp** permet au professeur (uniquement) de partager les informations importantes. Demandez à être rajouté(e) si cela n'a pas été fait automatiquement.

---

\* La durée de validité est prolongée lorsque le professeur annule le cours auquel vous êtes inscrit et que votre carnet arrive à échéance.