

Association de Hatha Yoga D'Alsace

1, rue Kennedy
68000 COLMAR
Antenne administrative - 6 rue du Gal Ganeval
67000 STRASBOURG
tél. secrét. 06.62.29.60.21 tél./fax 03.88.23.61.69

www.ahyda.net

yoga@ahyda.net

Siret n° 41449534100037

Marie-Christine MARTIN

www.psychosynergie.com

24 rue de Zurich – 67000 STRASBOURG
tél. 03.88.35.04.47

École Internationale du Yoga Traditionnel

Fédération Française de Hatha Yoga

50 rue Vaneau – 75007 PARIS

École des Hautes Études de Sophrologie et Bio-Analyse
75006 PARIS

Membre de la Fédération Internationale de Relaxologie

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

L'association AHYDA propose un premier cours découverte gratuit, dans la limite des places disponibles.
Le montant du deuxième cours et suivants est fixé à 15 euros par séance et déductible à l'inscription.

A) Inscription

L'inscription est validée après règlement complet des frais de participation à AHYDA, la remise de la fiche d'inscription, l'adhésion à la F.F.H.Y et la remise du certificat médical d'aptitude exigible à la 1^{ère} séance pour les anciens membres, à la 2^{ème} séance pour les nouveaux membres. Tout dossier incomplet entraîne le refus de l'élève pour raison d'assurance.

Article 6 des statuts : “ La cotisation est réglée pour l'année et ne pourra donner lieu à remboursement. ”
Possibilité est donnée de payer en trois chèques à l'ordre d'AHYDA à l'inscription.

B) Le respect de soi et des autres

- Lors d'une séance, le travail physique dans le silence et la concentration amène à l'apaisement et à l'équilibre. Dans ce but, sont rigoureusement exclus : téléphones portables, récepteur d'appel, tout autre objet pouvant perturber la pratique.
- La présence d'enfants ou de tiers attendant l'élève à l'intérieur ou à l'extérieur de la salle ne peut être admise.

Quelques conseils pour une bonne séance :

Conditions pratiques

1/ La tenue :

- Elle sera souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille, sans ceinture afin de bien respirer.

2/ Le tapis :

- Le tapis de yoga est indispensable, pour pratiquer dans l'aisance, et délimiter l'espace de chacun.
- Se munir par exemple d'une chute de moquette de la dimension du corps allongé sur le sol.
- L'apport d'un coussin plat et d'une couverture pour la relaxation est facultatif, mais souhaitable.

Alimentation et santé

1/ Alimentation

- Il est préférable de pratiquer les Asanas à jeun.
- Le dernier repas sera pris de préférence 2 heures avant la séance.
- Une collation peut être prise une heure au moins avant.

2/ Santé

- Le port éventuel de prothèses ou tout autre problème de santé doit être signalé au professeur.

Ponctualité

- En arrivant, pour des raisons de sécurité, il est impératif de noter sa présence sur la feuille prévue à cet effet.
- La séance débute à l'heure précise.
- Les exercices d'échauffements articulaires et musculaires se plaçant en début de séance, il est important d'être ponctuel.
- Les cinq premières minutes servent à l'installation de l'élève.
- L'arrivée tardive exceptionnelle doit se faire dans le silence, sans déranger le cours.

SUTRA

“ Un corps en bonne santé, un esprit sain, un intellect vif et un désir ardent de perfection tel est l'objet du Yoga ”