

**A.H.Y.D.A.**

1 rue Kennedy

68000 COLMAR

**AHYDA antenne administrative**

6 rue du Général Ganeval

67000 STRASBOURG

www.ahyda.net - yoga@ahyda.net

tél. **06.62.29.60.21** fax **03.88.23.61.69**

Siret n° 41449534100037

**Marie-Christine MARTIN**

www.psychosynergie.com

sophro@psychosynergie.com

**École Internationale de Yoga Traditionnel**

Professeur diplômé de la

**Fédération Française de Hatha Yoga**

50 rue Vaneau – 75007 PARIS

**École des Hautes Études de Sophrologie**

et Bio-Analyse - 75006 PARIS

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

L'association AHYDA propose un premier cours découverte gratuit. Le montant du deuxième cours et suivants est fixé à 15€ 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<sup>ère</sup> séance pour les anciens membres, à la 2<sup>ème</sup> 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* "