



Yoga

Cours collectif - Rolle



[Pexels.com/Marta Wave](https://pexels.com/Marta-Wave)

AU PROGRAMME

Un cours adapté aux personnes qui ont des limitations dans leur mobilité et qui ont envie de pratiquer une activité en douceur.

Sur un rythme hebdomadaire, vous apprendrez à :

- bien respirer pour vous sentir mieux,
- bouger dans le respect de votre corps,
- vous relaxer en profondeur.

Au fil de la pratique, vous améliorerez votre capacité respiratoire, tonifierez votre musculature, retrouverez votre mobilité articulaire en diminuant les douleurs et vous vous libérerez des tensions physiques et mentales.

Une attention particulière est donnée à l'écoute et à la parole pendant ce cours qui a pour vocation d'apaiser non seulement le corps mais aussi l'esprit.

LIEU	Rolle
QUAND ?	lundi de 10h à 11h, dès le 8 janvier 2024, à raison d'1h/semaine, hormis pendant les vacances scolaires ; possibilité de rejoindre le groupe en cours de route
PRIX PAR PERSONNE	CHF 21.-/séance, facturé trimestriellement (CHF 24.-/séance pour les non membres)
PARTICIPANT•E	un groupe de maximum 10 personnes
INTERVENANTE	une yogathérapeute
MATERIEL	un linge pour protéger le matelas mis à votre disposition, une tenue confortable
INSCRIPTION	par mail ou en remplissant le bulletin ci-après.



Conditions de cours

Prix des cours : y compris TVA (7.7%)

Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.

Une confirmation-facture est envoyée avant le début du cours.

La finance du cours est à verser avant le début du cours.

En cas de renonciation de votre part

- sans nous avoir prévenus par écrit, moins d'une semaine avant le début du cours, le prix du cours doit être honoré ;
- plus d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 50.- est demandée.

Une fois commencé, la série de cours n'est pas remboursée.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

En cas d'absence prolongée

Pour cause d'accident ou de maladie, un remboursement des séances manquées est envisageable aux conditions suivantes :

- le secrétariat (tél. 021 623 37 07) doit être informé dès le début de l'absence ;
- présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence ;
- déduction de Fr. 30.- de frais administratifs.

Si l'absence n'est pas annoncée à temps, aucun remboursement n'est pris en considération.

Assurances : à la charge du participant.

Morges, septembre 2023



Yoga, Rolle

Bulletin d'inscription

Nom

Prénom

Date de naissance

☐ Bénéficiaire AVS

☐ Bénéficiaire AI

Adresse

No postal & localité

No tél. privé

No tél. prof.

No natel

E-mail

Je m'inscris au cours dès le

et ai pris connaissance des conditions de cours en page 3 du dépliant.

Date et signature :

.....

Bulletin d'inscription à retourner à :

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Place de l'Hôtel-de-Ville 2

1110 Morges

tél. 021 623 37 07 - info@lvr.ch

☐ Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle CHF 40.-)

☐ Nous ne sommes pas encore membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle couple CHF 60.-)