



Mon éthique

- Transmettre les pratiques du yoga et du Nia dans la bienveillance, l'écoute, le respect du corps et de l'esprit
- Accompagner les pratiquants à leur rythme dans leur cheminement
- Respecter une discrétion professionnelle
- Pratiquer sans jugement (ni de soi-même et ni des autres)
- Pratiquer dans le plaisir et la joie
- N'imposer aucune idéologie, aucun dogme de quelque nature que ce soit
- Offrir un espace d'intériorisation, d'expression, d'expérimentation amenant vers une meilleure connaissance de soi, une plus grande présence à soi-même pour cheminer vers le bien-être, le calme et la méditation.

Pour le déroulement optimal des séances:

Les séances proposées sont un temps pour soi. Aussi, et par respect pour l'espace intérieur de chacun, il est demandé à chaque participant :

- PUNCTUALITE (Pour votre confort, prévoyez d'arriver 5 à 10 minutes avant le début du cours pour prendre le temps de vous installer).
- En cas de retard, afin de respecter le temps d'intériorisation des participants, merci d'attendre la fin des mantras pour rentrer dans la salle ou de reporter votre séance afin d'en tirer les meilleurs bénéfices.
- TELEPHONE PORTABLE ETEINT OU EN MODE « AVION »
- TENUE CORRECTE ET ADAPTEE A LA PRATIQUE
- Le Nia et le yoga se pratiquent de préférence pieds nus. Chaque participant est tenu de se déchausser pour rentrer dans la salle (si la condition physique le nécessite, des chaussures de sport dédiées à la pratique pourront être autorisées pour le Nia).
- Il est conseillé d'éviter de manger 1h30 à 2h avant de pratiquer (exception en yoga prénatal, si nécessaire une collation 1h avant la séance, des fruits secs ou à coque).
- Respect du lieu de pratique

Matériel :

- Chaque participant devra venir en cours équipé de son propre matériel : à minima un tapis anti dérapant adapté à la pratique du yoga, mais aussi coussin (type zafu ou autre), 2 briques, 2 sangles, couvertures et tout autre matériel pouvant faciliter la pratique. La salle de la Chrysalide Bleue accueille du matériel qui peut être emprunté et restitué à chaque séance, mais il est préférable de s'équiper du matériel de base.
- Pour le Nia : bouteille d'eau, tapis, joie et bonne humeur ! 😊

Règlement et conditions générales de vente :

- Tout cours sera réglé avant le début de la séance
- Les inscriptions et réservations peuvent se faire via le site internet
- Paiement accepté : CB (via le site) chèque à l'ordre de « Virginie ALGARIN GIORGETTI », espèces (appoint si possible),
- Le forfait annuel sera réglé en 1 fois à l'inscription par chèque ou espèces ou en 10 chèques maximum encaissés chaque début de mois. Tout mois entamé est dû. L'abonnement annuel ne pourra donner lieu à aucun remboursement en cas d'absence du pratiquant ou annulation de cours imprévue. L'abonnement pourra être suspendu en cas de longue maladie empêchant médicalement l'adhérent de pratiquer sur une période supérieure à 1 mois.
- L'abonnement annuel tient compte de l'arrêt des cours pendant les vacances scolaires, les jours fériés et ponts.
- Toute séance annulée moins de 2h avant le cours sera due.
- Toute séance de moins de 3 personnes pourra donner lieu à une annulation.

Merci pour votre présence et votre confiance !

Virginie

