

Fiche d'inscription Samsara Yoga

HATHA YOGA – YOGA ADAPTE – HATHA FLOW

Enseignant : Cédric Bouchet – association Espace du cœur

Renseignements

Nom, prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

En cas d'urgence:

Nom/Prénom :

Numéro de téléphone :

Les informations personnelles recueillies incluent les nom, adresse postale et électronique, numéro de portable et date de naissance. Ces données nominatives recueillies sont confidentielles. L'association s'engage à ne pas les communiquer à des tiers.

Formules proposées

Trois options s'offrent à vous :

- Inscription à l'année
- Carte de 10 cours – *valable 16 semaines de date à date*
- Cours découverte 2 cours

Planning

Les cours auront lieu du 7 septembre 2026 au 4 juillet 2027, répartis sur 30 semaines.

Les nouveaux créneaux ouverts en septembre/octobre ne seront maintenus qu'avec un minimum de 6 élèves inscrits, merci de votre compréhension.

Jour	Pratique	Nombre de cours
Lundi 17h30-19h	Hatha Yoga -1h30	30 cours
Lundi 19h30-21h	Hatha Yoga -1h30	30 cours
Mercredi 10h15-11h45	Hatha Yoga-1h30	30 cours
Mercredi 18h15-19h45	Hatha Yoga -1h30	30 cours
Mercredi 20h-21h – 1 fois/mois	Yoga Nidra – 1 fois par mois	10 séances
Jeudi 9h30- 10h30	Yoga adapté -1h00	30 cours
Jeudi 10h45-11h45	Yoga adapté -1h00	30 cours
Jeudi 12h15-13h15	Hatha Flow -1h	30 cours

Pas de cours :

- Pendant les vacances scolaires :
Automne : 19/10/26 au 01/11/26
Hiver : 21/12/26 au 03/01/27
Février (!) : 15/02/27 au 21/03/27 – 5 semaines sans cours
Printemps : 12/04/27 au 25/04/27

+ mercredi 11 novembre26 (Armistice)
+ lundi 29 mars27 (Pâques)
+ jeudi 6 mai27 (Ascension)
+ semaine du 24/05/27 au 30/05/27

En revanche, il y aura cours : lundi 17 mai (Pentecôte)

Aucun remboursement ne sera effectué si vous êtes absent.e à un cours, cependant, sous réserve de place disponible, vous pourrez rattraper le cours sur un autre créneau.

Mode de règlement

- en espèces
- la totalité par virement bancaire sur le compte de l'association
[Crédit Agricole FR76 1680 6008 2066 1482 4091 528](#)
[BIC AGRIFRPP868](#)
- chèque : de 1 à 6 chèques à l'ordre de *Association Espace du cœur*. Les chèques sont remis en une fois et datés du jour d'émission, ils ne seront remis en banque qu'aux dates souhaitées par l'émetteur (au dos des chèques)

.....

Une participation de 5 € vous sera demandée en plus pour adhérer à l'association *Espace du Cœur* afin de pouvoir bénéficier de matériel toujours en bon état (briques de yoga, sangles, chaises, bolsters...): avec un règlement à part et uniquement par virement bancaire avec votre nom/prénom

Crédit Agricole FR76 1680 6008 2066 1482 4091 528 BIC AGRIFRPP868.

Tarifs Hatha Yoga -1h30

- Inscription à l'année :
 - au tarif de **405 €** (soit 9 euros de l'heure)
 - au tarif de **365 €** (soit 8 euros de l'heure) avec l'offre de rentrée -10%
- Carte de 10 cours -valable 16 semaines
 - au tarif de **165 €** (soit 11 euros de l'heure)
- Cours découverte 2 cours soit **30€**

Tarifs Hatha Flow et Yoga adapté -1h00

- Inscription à l'année :
 - au tarif de **270 €** (soit 9 euros de l'heure)
 - au tarif de **243 €** (soit 8 euros de l'heure) avec l'offre de rentrée -10%
- Carte de 10 cours -valable 16 semaines
 - au tarif de **110 €** (soit 11 euros de l'heure)
- Cours découverte 2 cours soit **20 €**

Tarifs Yoga Nidra

Le cours de yoga nidra aura lieu seulement [1 fois par mois](#) aux dates suivantes : voir planning

Ouvert à tous, durée : 1h00, inscription par sms, *à régler sur place*.

- Formule unique : [10 euros le cours](#)
- Carte de 10 cours :
 - au tarif de [90 €](#)

Inscription

[-10% sur toute souscription d'abonnement pour les anciens élèves, avant le 10/09/2026](#)

Formule choisie :

- ☐ Hatha Yoga - Abonnement annuel soit 405 € + 5 €
- ☐ Hatha Yoga - Abonnement annuel réduit soit 365 € + 5 €
- ☐ Hatha Yoga - Carte de 10 cours soit 165 € + 5 €

- ☐ Yoga adapté - Abonnement annuel soit 270 € + 5 €
- ☐ Yoga adapté - Abonnement annuel réduit soit 243 € + 5 €
- ☐ Yoga adapté - Carte de 10 cours soit 110 € + 5 €

- ☐ Hatha Flow - Abonnement annuel soit 270 € + 5 €
- ☐ Hatha Flow - Abonnement annuel réduit soit 243 € + 5 €
- ☐ Hatha Flow - Carte de 10 cours soit 110 € + 5 €

Santé:

- ☐ Questionnaire de santé ok
- ☐ Certificat médical nécessaire
- ☐ Décharge de responsabilité médicale remplie et signée

Règlement:

- ☐ Espèces
- ☐ Virement bancaire
- ☐ Chèque(s)- Nombre de chèques:.....

Santé

Merci de bien vouloir **remplir le questionnaire médical** joint et, si nécessaire, de me fournir un certificat médical.

Assurance : il n'y a pas d'assurance incluse dans votre inscription. Aucune garantie individuelle accident ne vous est donc acquise ; ni le bénéfice d'une Assurance Responsabilité Civile, pour les dommages causés à un tiers, dans le cadre des cours de yoga.

Je soussigné(e),, atteste avoir répondu par la négative à toutes les questions du questionnaire de santé fourni avec la demande d'inscription.

Décharge de responsabilité médicale :

Je soussigné(e),, né(e) leà
et demeurant àdéclare dégager Cédric Bouchet et
l'association *Espace du cœur* dans le cadre des cours de yoga objet de la convention ci-dessus, de toutes responsabilités en cas d'accident de toute nature que ce soit et assure renoncer à toute action à son encontre.

Je suis parfaitement conscient(e) qu'il m'appartient de souscrire une assurance de responsabilité civile pour couvrir tout type de dommages matériels ou corporels causés à un tiers.

Je certifie qu'aucun médecin ne m'a déconseillé la pratique de cette activité. J'ai lu attentivement la présente décharge et la signe en toute connaissance de cause.

Fait à le

Signature précédée de la mention

« Lu et approuvé, pour faire valoir ce que de droit »

STUDIO SAMSARA :
5 bis route de Quinssaines 03410 Prémilhat
<https://www.samsara-yoga.fr>

Association ESPACE DU CŒUR :
association.espace.du.coeur@gmail.com

Règlement intérieur

Préambule

Ce règlement intérieur est édité dans le but d'organiser et de faciliter le fonctionnement des activités proposées au public au sein du studio Samsara.

Ce règlement s'applique à l'ensemble des activités proposées au public adhérent et non adhérent de l'association Espace du Cœur.

Ces activités sont principalement :

- Les activités physiques comme les cours de yoga, pilates et gym pour tous
- Les pratiques de bien être comme le massage, la relaxation,...
- Les ateliers ponctuels

1) Modalités générales

1.1- Connaissance du règlement

Toute personne pratiquant une activité au sein du studio Samsara y compris en cours à l'unité ou en cours d'essai, [s'engage à prendre connaissance du règlement intérieur et à le respecter](#).

1.2 – Occupation du local

Pour le bon déroulement des activités collectives proposées le nombre de participants est limité à un nombre précis de personnes. Cette limite est fixée pour deux raisons, d'une part la sécurité, d'autre part le confort de l'activité.

De ce fait les inscriptions pour une activité sont liées à un calendrier précisé lors de l'inscription.

Les personnes ayant un abonnement annuel ou une carte 10 cours sont prioritaires sur les personnes venant pour un cours à l'unité. Ces dernières peuvent donc se voir refuser exceptionnellement l'accès à l'activité si le nombre maximum de personnes que la salle peut contenir est atteint. Seul.e le/la professeur.e est habilité.e à prendre cette décision.

1.3 – Entretien et hygiène

Le-la participant.e s'engage à :

- [N'apporter ni nourriture ni eau ni téléphone portable ni montre connectée dans la salle](#) où se pratiquent les activités, une petite gourde est acceptée dans une poubelle à l'entrée en cas de fortes chaleurs ou de raison médicale.
- Ranger le matériel et les accessoires utilisés à leur place avant de quitter le studio
- Nettoyer le tapis prêté qu'il ou elle a utilisé avec le nettoyant mis à disposition.
- Emporter ses déchets (mouchoirs en papier, etc.) ou à les mettre dans une poubelle.
- Laisser les toilettes propres.

Conformément à la Loi anti-tabac, il est interdit de fumer dans les locaux. Cette interdiction vaut également pour les cigarettes électroniques.

1-4 – Stationnement

Il est demandé aux participants.es de stationner soit:

- à l'intérieur de l'enceinte pour les personnes PMR
- sur le parking privé (6 places mises à disposition devant le studio)
- sur le parking du cimetière en face du studio (sur les places les plus proches de la route)
- le long de la route si besoin

Il est strictement interdit de se garer devant les maisons voisines du studio.

Il est demandé aux participants.es pour le respect de tous et toutes de se garer correctement afin que le maximum de personnes puisse stationner.

2) Les modalités d'inscription aux cours

2.1 – Situation générale

Pour qu'une inscription à une activité proposée au studio soit valide, elle doit être constituée des éléments suivants :

- la fiche d'inscription dûment remplie,
- le règlement du coût de l'activité selon les modalités de chaque activité (à l'unité, par abonnement)
- pour les mineur(e)s : une autorisation, d'au moins un tuteur légal, pour pratiquer l'activité.

Le/la participant.e peut s'inscrire pour un ou plusieurs cours à l'année, en carte de 10 cours ou à l'unité.

Par ailleurs : il est demandé au futur.e inscrit.e de vérifier qu'il/elle est **à jour de son assurance en responsabilité civile** pour les dommages qu'il pourrait causer à un tiers.

2.2 – Questionnaire de santé et certificat médical

Pour les activités sollicitant des aptitudes physiques comme le yoga et pilâtes, en plus des documents listés en 2.1, l'inscription nécessite de **remplir le Questionnaire de Santé** pour les majeurs ou les mineurs.

Dans le cas où une réponse au questionnaire de santé est positive le/la futur.e inscrit.e doit remettre un certificat médical rédigé par son médecin traitant.

Il est important de préciser au praticien établissant le certificat médical toutes les modifications d'état physique récentes afin qu'il agisse en connaissance.

Toute interruption due à un problème de santé nécessitera un nouveau certificat médical pour la reprise de l'activité.

La pratique du yoga ne peut en aucun cas se substituer à une consultation ou un traitement médical. En cas de pathologies avérées, la pratique du yoga peut être contre-indiquée.

2.3 – Modalités d'application

Une demande d'inscription ne comportant pas l'ensemble des pièces citées précédemment ne sera pas traitée.

Sans une inscription valide, l'accès aux activités sera refusé.

Une inscription est valide seulement pour pratiquer avec un(e) enseignant(e).

2.4 – Coût des activités

Le coût des activités est fixé chaque année par les différent(e)s enseignant(e)s

L'abonnement annuel et la carte de 10 cours pourront être réglés par chèque en plusieurs fois ou par virement en totalité. Les cours à l'unité sont payables en une seule fois et au début du cours.

Les abonnements sont valables du **7 septembre 2026 au 4 juillet 2027**

Les abonnements et cartes sont nominatifs et ne sont ni remboursables ni échangeables.

En cas d'absence prolongée due à un problème de santé ou un accident, l'abonnement pourra être prorogé de la durée de l'absence, reporté à la saison suivante ou remboursé (sous présentation d'un certificat médical).

3) Modalité de participation aux activités

3.1 – Aspect généraux

Les cours débutent à l'heure précise. Il est donc demandé aux participant(e)s **d'arriver 10 minutes en avance** pour se changer et s'installer sereinement.

Les casiers dans l'entrée sont mis à disposition auprès des participant(e)s afin de déposer leurs affaires personnelles. **Il est demandé d'éteindre son téléphone et sa montre connectée et de les laisser dans les vestiaires.**

3.2 – Fréquences des cours

Les cours ne sont pas assurés les jours fériés sauf avis contraire. Le prix global de l'abonnement tient compte de ces fermetures.

Le calendrier est mis à jour chaque saison par chacun(e) des enseignant(e)s. Pour le bon déroulement des cours collectifs, le professeur peut être amené à refuser

l'accès à la salle au-delà d'un certain nombre d'élèves pour que le cours se déroule dans de bonnes conditions.

3.3 – Absence

[En cas d'absence du/de la participant\(e\) : se reporter à la fiche d'inscription.](#) Les modalités de rattrapage sont différentes en fonction de chaque enseignant.

En cas d'absence de l'enseignant(e) le cours sera rattrapé en physique ou en visioconférence ou remboursé à l'élève.

4) Sanctions

Des mesures de restrictions d'accès ou d'exclusion peuvent être prononcées à l'encontre d'un.e participant.e inscrit.e pour les motifs principaux exposés ci-dessous :

- non-respect du règlement intérieur,
- comportement dangereux ;
- comportement et propos désobligeants et/ou insultants envers un ou des participant(e)s;
- préjudice financier et/ou moral porté à l'association ;
- comportement délictueux vis à vis d'autres personnes ou des biens.

Ces motifs ne sont pas exclusifs et toute situation inadéquate peut être considérée.

[Ni l'association, ni le/la professeur\(e\) ne sont responsables des pertes d'objets ou d'effets personnels.](#)

Une exclusion temporaire suite au non-respect du règlement intérieur ou due à un comportement déplacé ne donne pas lieu à un remboursement. Pour une personne qui serait exclue définitivement et ayant souscrit un abonnement de longue durée, une partie de son inscription correspondant à la période future non consommée sera remboursée au prorata temporis après déduction des frais d'assurance et de tous les éléments de coût générés par son exclusion

Fait à le

Signature précédée de la mention

« Lu et approuvé, pour faire valoir ce que de droit »

Questionnaire de santé- Samsara Yoga

(À remplir par le pratiquant ou son représentant légal pour les mineurs)

Nom, prénom :

Date de naissance :

Ce questionnaire de santé vise à identifier si vous avez besoin de fournir un certificat médical pour pratiquer le yoga. **Veillez cocher OUI ou NON pour chaque question.**

Questions de santé	OUI	NON
1. Avez-vous eu un problème médical grave au cours des 12 derniers mois ?		
2. Avez-vous été hospitalisé(e) ou opéré(e) au cours des 12 derniers mois ?		
3. Avez-vous des douleurs thoraciques ou une gêne à l'effort ou au repos ?		
4. Avez-vous des palpitations ou des malaises inexpliqués (étourdissements, perte de connaissance) ?		
5. Avez-vous un souffle au cœur ou une anomalie cardiaque connue ?		
6. Suivez-vous un traitement médical régulier ?		
7. Avez-vous une affection chronique (asthme, diabète, épilepsie, etc.) ?		
8. Avez-vous eu une blessure ou une douleur persistante (articulaire, musculaire, tendineuse) récemment ?		
9. Ressentez-vous un essoufflement anormal à l'effort ?		
10. Avez-vous été déclaré(e) inapte à la pratique d'un sport par le passé ?		
11. Êtes-vous enceinte ou avez-vous accouché au cours des 6 derniers mois ? (pour les femmes concernées)		

Résultat :

• Si vous avez répondu NON à toutes les questions : vous n'avez pas besoin de fournir de certificat médical.

• Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga est obligatoire avant de commencer les cours.

Fait à le

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé, pour faire valoir ce que de droit »