Règlement intérieur



Purnata Yoga est un centre d'enseignement du Yoga au sein duquel vous pouvez pratiquer différents yogas et disciplines complémentaires ayant pour finalité d'approfondir la connaissance de Soi.

Afin de fluidifier le fonctionnement de l'association et des activités qu'elle propose voici quelques règles à appliquer par tous les adhérents :

Attitude yoguique

Les effets du Yoga se vivent dans la pratique régulière et continue mais également dans les dispositions intérieures que nous installons à chaque séance.

Beaucoup d'éléments peuvent nous influencer avant et pendant la pratique. Aussi est-il important de développer l'attitude d'observation neutre, celle du « *Drashta* », de manière à vivre pleinement le chemin que nous parcourons.

Observer le corps et ses dispositions dans l'instant de manière à les respecter, observer les émotions et les pensées qui nous traversent et comment elles modifient notre équilibre, le tout de manière neutre c'est-à-dire sans jugement vis-à-vis de soi, sans esprit de compétition vis-à-vis des autres.

Le propos est de cheminer progressivement dans la Joie vers la pleine présence à soi.

Les professeurs sont là pour vous accompagner, en toute sécurité, c'est pourquoi il est important de signaler en début de séance les changements que vous traversez : grossesse, choc émotionnel, pathologie, problèmes articulaires, opération, afin qu'ils vous apportent les adaptations nécessaires.

Les cours hebdomadaires :

Pour valoriser votre expérience du Yoga veillez à pratiquer l'estomac vide (2h minimum depuis le dernier repas), sans parfum, sans montre ni bijoux et dans une tenue de votre choix légère et confortable dédiée à la pratique.

Les cours commencent par un temps d'intériorisation qui permet de couper avec le rythme de la journée, de se reconnecter à soi et ainsi de se préparer à la pratique du Yoga. Aussi est-il nécessaire d'arriver quelques minutes avant le cours. De plus vous aurez le temps :

- De laisser vos chaussures au vestiaire,
- D'éteindre votre téléphone portable (pas de mode « vibreur »),
- De prendre connaissance de l'actualité de l'association.

Si vous arriver 5-7 minutes en retard, que la porte de la salle est fermée, « pausez vous » dans le vestiaire avec l'intention du début de cours. Le chant du mantra vous indiquera que la phase d'intériorisation est terminée et que vous pouvez rentrer silencieusement dans la salle de pratique.

Si vous avez plus de retard alors mieux vaut ne pas vous stresser pour arriver coûte que coûte et dans un état peu propice à la pratique du Yoga, l'accès à la salle ne sera pas autorisé.

Les cours se terminent par un temps de relaxation ou de méditation aussi merci de rester discret dans le vestiaire pour ne pas déranger ce temps d'intégration.

Les ateliers et stages

L'inscription aux stages et ateliers se fait sur la plateforme de réservation ou en directe auprès de Christophe et Stéphane. Toutes inscriptions s'accompagnent du règlement associé.

En cas d'impératif majeur, seules les annulations effectuées par contact téléphonique 48h avant le début de l'atelier ou du stage seront prises en compte.

Adhésion et abonnements

L'adhésion à l'association est obligatoire. Elle couvre une saison, du 1er septembre au 31 août de l'année suivante. Elle est due dans son intégralité quelle que soit la période de l'année à laquelle vous vous inscrivez.

Les cours d'essais se font uniquement sur réservation ou avec la carte découverte.

Les abonnements sont payables en plusieurs fois, jusqu'à 3 pour les abonnements trimestriels et jusqu'à 10 pour les abonnements 10 mois. Les inscriptions, adhésions et règlements de cotisation sont à réaliser directement sur la plateforme de réservation en ligne. Dans ce cas, les règlements sont faits par cartes bancaires et les échéances automatisées. Il reste cependant possible de régler par chèques ou par espèces directement auprès de Christophe et Stéphane.

Dans le cas des règlements par chèque, il convient, en début de période, de remettre la totalité du règlement. Les chèques seront ensuite encaissés aux environs du 10 de chaque mois. En cas de chèque impayé, les frais bancaires inhérents seront refacturés.

La non utilisation, partielle ou totale, de l'abonnement choisi par l'adhérent ne peut être imputé à l'association. En conséquence, elle ne peut donner lieu à remboursement ou à modification des dates d'utilisation. Seuls les cas d'accident et de maladie donneront, sur présentation d'un certificat médical, la possibilité d'un report de l'abonnement.

En cas d'absence à un cours vous pouvez participer à un autre cours dans la limite des places disponibles. Pour cela vous devez disposer d'un abonnement en cours de validité. **Cette disposition est une facilité** et ne représente en aucun cas un dû.

Si vous rencontrez une situation qui n'ai pas prise en compte par le règlement intérieur n'attendez pas, signalez-la-nous, de manière à trouver ensemble une solution qui vous permette de ne pas interrompre votre pratique.

Jours fériés et vacances

Il n'y a pas cours les jours fériés (sauf exception).

Pendant la saison, du 1er septembre au 30 juin, l'association est fermée une à deux semaines pendant les vacances scolaires de fin d'année.

Pour les autres périodes de vacances scolaires des cours ont lieu selon un planning allégé afin de permettre aux adhérents de poursuivre leur pratique tout en tenant compte de la baisse de fréquentation.

Les salles de pratique

Les salles sont principalement dédiées au Yoga. Tout ce que nous réalisons (cours, stages, formations, chants, mantras, pujas,...) contribuent à cultiver l'ambiance propice à la pratique.

De manière à conserver cette énergie, les salles doivent rester rangées, propres, claires et calmes.

Le vestiaire n'étant pas fermé, nous vous invitons à laisser les objets de valeur chez vous afin de ne porter que le strict nécessaire dans les salles.

Le matériel

Pour les cours hebdomadaires comme les ateliers et stages, l'association met gracieusement à disposition de ses adhérents tout le matériel nécessaire à la pratique des yogas et disciplines complémentaires : tapis, coussins, briques, bolsters, ballons, ...

Il en va de la responsabilité de chacun de prendre le matériel dont il sait avoir besoin, ou demandé spécifiquement par le professeur, et de le remettre à sa place en fin de séance.

Pour des raisons évidentes d'hygiène, chacun à la fin du cours prendra soin de nettoyer avec les sprays désinfectants mis à disposition dans les salles, le tapis sur lequel il a pratiqué pendant la séance.

Ainsi vous prenez soin des personnes qui pratiqueront après vous, en conscience ; c'est encore un temps de Yoga.