



MODALITES DE FONCTIONNEMENT ET RECOMMANDATIONS

1 – Inscription / Souscription

Les inscriptions peuvent se faire à n'importe quels moments de l'année.

Aucune adhésion n'est demandée pour l'année.

Toutefois, si l'élève décide de prendre d'autres cours dans une structure soumise à adhésion, l'élève s'engage à adhérer pour l'année en cours, selon les modalités propres à cette structure.

Les cartes de cours donnent lieu à des crédits (5, 10, 20, 40 cours/crédits).

Plus le nombre de crédits sur la carte est important et plus le tarif du cours est dégressif et sa durée de validité longue.

2- Responsabilité

Il est expressément convenu que tout élève participant au cours est en règle avec ses assurances personnelles (responsabilité civile).

Les effets personnels sont sous la responsabilité de chaque élève : **Nathasana yoga** ne pouvant être tenue responsable en cas de vol.

3 – Fonctionnement

Les cours collectifs sont dispensés de septembre à mi-juillet selon le calendrier proposé annuellement par **Nathasana yoga** en fonction des dispositions particulières des structures où sont dispensés les cours.

La réservation des cours est obligatoire, en raison d'un nombre limité de places.

Les cours seront assurés à partir de 4 élèves.

Nathasana Yoga se réserve le droit d'annuler ou de reporter les cours ou les ateliers en cas d'effectif insuffisant. En cas d'annulation de cours, un autre créneau pourra être proposé dans la mesure des disponibilités des différents lieux de pratique.

Durant les vacances scolaires et jours fériés, les cours réguliers ne seront pas dispensés sauf précisions préalables.

Pendant les vacances scolaires et les week-ends, pourront être organisés différentes propositions d'ateliers, cours ou rattrapage de cours.

En cas de force majeure, imprévisible et insurmontable (ex raisons sanitaires), les cours ne pouvant être assurés en présentiel seront, dans la mesure des faisabilités assurés par visio ou vidéo. Cela ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement.

4 – Règlements

Les règlements se font en totalité lors de l'inscription et jusqu'à 5 règlements par chèques déposés en début d'année.

Toute souscription est intégralement due. En conséquent, l'élève ne pourra solliciter un quelconque avoir, remboursement ou dédommagement, total ou partiel, s'il n'utilise pas sa carte dans le délai imparti, sauf raison médicale (certificat médical obligatoire) ou déménagement en dehors de Marseille.

Ceci n'exclut pas, bien évidemment, que **Nathasana Yoga** puisse proposer des solutions ou des gestes compensatoires de manière exceptionnelle en fonction de la situation.

Les cartes ne sont ni cessibles, ni remboursables, ni fractionnables.

Les cartes de cours ont une durée de validité à partir de la date d'achat (arrêt période estivale exclu). Les cartes de cours peuvent être partagées par 2 personnes de la même famille, conjoints compris.

Le prix des cours a été établi sur la base d'un nombre de cours annuel qui tient compte de la suppression de certains cours dans les cas énoncés dans le paragraphe 3 du présent document.

5 – Retards, Annulation, Absence et présence

Nathasana yoga se réserve le droit d'accepter ou non les retardataires en cours.

En arrivant au moment où le cours débute, l'élève fera de son mieux afin de ne pas perturber le cours, par respect pour les autres élèves.

Les crédits de carte non utilisés dans le délai de validité ne seront ni reportés, ni remboursés.

Dans le cas où l'élève s'inscrit à un cours et en cas d'annulation du cours pour nombre insuffisant d'inscrits, sans possibilité de s'inscrire à un autre cours, **Nathasana yoga** proposera une alternative pour rattraper ce cours en week-end ou pendant les vacances scolaires.

Toutes absence au cours inscrit ou désinscription dans un délai inférieur à 12h (créneaux du matin) ou dans un délai inférieur à 3h pour les cours (autres créneaux) entraîneront un décompte de crédit sur la carte.

6 – Droit à l'image

Nathasana yoga se réserve le droit d'utiliser gratuitement et sans contrepartie présente ou future, l'image des élèves inscrits à des fins de communications et de publicité sur tout support que ce soit, concernant la communication de son activité de yoga, sauf demande express de l'élève lors de son inscription.

7 – Recueil des données personnelles

Au moment de l'inscription des données personnelles sont recueillies (prénom, nom, adresse mail, numéro de portable).

Ces données sont conservées dans une base de données « élèves » détenue par **Nathasana yoga** qui s'engage à ne jamais céder ou vendre à des tiers ces données.

8 – Recommandations lors de la pratique :

Arrivez en avance – Arrivez quelques minutes en avance pour vous recentrer.

Respectez le silence et l'ambiance du cours – Afin que chacun puisse profiter pleinement du moment.

Les téléphones portables et montres connectées doivent être réglés en mode silencieux (pas de vibreur) avant le début du cours.

Portez des vêtements confortables – Préférez une tenue souple pour faciliter les postures.

Pratiquez à jeun ou léger – Évitez les repas copieux et de trop grandes quantités de boisson avant le cours.

Apportez votre tapis (si besoin) – Certaines structures en fournissent, mais vous pouvez amener votre propre tapis !

Respectez votre rythme – Ne forcez pas, le Hatha Yoga privilégie la douceur et la tenue des postures.

Et surtout, si vous avez besoin de faire une pause à tout moment, n'hésitez pas à le faire. Le yoga repose sur le principe de *Ahimsa*, ou non-violence – écouter votre corps en fait partie.

Concentrez-vous sur votre souffle – La respiration est essentielle pour accompagner chaque mouvement.

Pratiquez avec régularité – Le Hatha Yoga révèle ses bienfaits avec une pratique constante.

Laissez le mental de côté – Profitez du moment, ressentez chaque posture et chaque respiration.

Du matériel est à votre disposition : briques, sangles, couverture.

Ces outils peuvent rendre les postures plus confortables, améliorer votre alignement en vous offrant plus de liberté, que vous soyez débutant ou pratiquant avancé.

Veillez à respecter le règlement intérieur des locaux dans lesquels vous venez pratiquer.

Ces conditions et modalités sont soumises à des mises à jour.