



## Fiche d'inscription 2019/2020

Nom : ..... Prénom : ..... Téléphone : .....

Adresse : ..... Email : .....

### *Pour mieux vous connaître :*

Pratiquez-vous déjà le yoga ? oui non / Pratiquez-vous une autre activité physique (précisez) ? oui non .....

Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le yoga ?.....

Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes de santé (cardiaque, dos, articulations, autre), chirurgie (opératoire, réparatrice, etc) ?

Précisez : .....

Comment avez-vous connu NAVA YOGA ?.....

### Tarif (cocher la formule)

#### Abonnement Classique :

1 cours par semaine : 390 €/an

2 cours par semaine : 660 €/an

Formule illimitée : 800 €/an

#### Adhésion à l'association 15 €/an

-20 % pour les étudiants, faibles revenus et bénéficiaires du RSA (hors Only Mysore) Voir les conditions au dos de la fiche

-20 % à partir de 2 membres inscrits dans la même famille - 1 seule adhésion de 15 €

#### Abonnement Only Mysore :

1 Mysore par semaine : 290€/an

Formule illimitée Mysore 480€/an

1 Essai Gratuit sur réservation

Pass Découverte 1 semaine /4 cours : 25€

### Lieux des cours (voir détail des plannings page 2):

Le Shala : 21 rue de Malville 44100 Nantes ..... L'Atelier : 18 rue du coteau 44100 Nantes

#### Détail des abonnements :

Possibilité d'annuler, de rattraper, ou de changer d'horaires si besoin dans votre espace personnel en ligne dans la ou les disciplines choisies en début d'année. Jusqu'à 2 mois à l'avance, et jusqu'à 2 heures avant le début du cours.

#### **Les Classiques (accès aux cours de L'Atelier et/ou du Shala)**

**Abonnement 1 cours par semaine :** Vous choisissez un type de yoga (ashtanga/mysore ou vinyasa ou yin/restorative yoga) + votre créneau principal à l'Atelier ou au Shala.

**Abonnement 2 cours par semaine :** Vous choisissez un ou deux type de yoga (parmi ashtanga/mysore, vinyasa, et yin/restorative yoga) + vos deux créneaux principaux à l'Atelier et/ou au Shala.

**Abonnement Illimité :** vous avez accès à toutes les disciplines, à tous les horaires, à l'Atelier et au Shala. Pour vous assurer une place l'association peut vous bloquer jusqu'à 3 créneaux principaux par semaine sur l'année entière, les autres sont à réserver par vous même en ligne.

#### **Les Only Mysore : (accès uniquement au cours de Mysore du Shala y compris initiation, 1ère série guidée, et pratique pleine/nouvelle lune)**

**Abonnement 1 Mysore par semaine :** Vous choisissez votre créneau principal de Mysore au Shala.

**Abonnement illimité Mysore :** Vous avez accès à tous les cours de Mysore du Shala. Pour vous assurer une place l'association peut vous bloquer jusqu'à 3 créneaux principaux par semaine sur l'année entière, les autres sont à réserver par vous même en ligne.



## Plannings des salles

Merci de numéroter le ou les cours souhaité(s) selon vos préférences.



21 rue de Maville - 44100 Nantes (porte de droite)

Quartier  
St Thérèse

### ASHTANGA MYSORE

Arrivée et départ libre pour tous les cours de Mysore (sauf 1ère Série et Initiation)

Lundi : 9H30-11H30 (1<sup>ère</sup> Série)  
18H30-19h30 (in)

Mardi : 6H30-9H00\*  
7H00-8H00 (in)  
12H00-14H00  
19H30-20h30 (in)  
19H30-21H30

Mercr : 18H00-19H00 (in)  
18H00-20H00

Jeudi : 6H30-9H00\*  
7H00-8H00 (in)  
9H30-10h30 (in)  
12H45-12H45 (in)

Vendr : 6H30-9H00\* (1<sup>ère</sup> Série)

(in) = initiation Mysore débutants

(1<sup>ère</sup> Série) = 1<sup>ère</sup> série complète guidée, en alternance avec Mysore 1 semaine / 2

\* la salle ouvre à 6h30 pour les élèves qui souhaitent méditer et démarrer leur pratique plus tôt - les enseignants encadrent les élèves à partir de 7h00

### YIN YOGA

Lundi : 12H45-13H45  
19H45-21H00

Mercr : 9H30-10H45

Vendr : 9H30-10H45

### RESTORATIVE YOGA

Mardi : 9H30-10h45

Mercr : 20H15-21H30

Vendr : 12H45-13H45

**Pratique traditionnelle :** Les jours de pleine et nouvelle lune tous les cours d'Ashtanga Mysore sont remplacés par des cours de restorative yoga et/ou yin yoga et/ou pranayama (inclus dans votre abonnement)



18 rue du coteau - 44100 Nantes

Quartier  
Procé

### ASHTANGA YOGA

Lundi : 7H00-8h15 (1)  
9H30-11H00 (3/4)  
14H15-15H30 (1)

Mardi : 7H00-8H15 (2/3)  
10H00-11H15 (1)  
12H45-13H45 (2)

Mercr : 9H30-10H45 (1/2)  
19H45-21H00 (1)

Jeudi : 7H00-8H15 (1/2)  
18H45-20H00 (1/2)  
20H15-21H45 (3/4)

Vendr : 09H30-11H00 (2/3)  
12H45-13H45 (1)  
14H15-15H30 (1/2)

### VINYASA YOGA

Lundi : 12H45-13H45 (1)

Jeudi : 9H30-10H45 (2)

Vendr : 7H00-8H15 (1)  
11H15-12H30 (SLOW 1)  
19H00-20H15 (1/2)

**Les niveaux :**

(1) = débutants/tous niveaux (2) = intermédiaire  
(3) = intermédiaire + (4) = avancé



## INSCRIPTION NAVA YOGA 2019/2020

### Pièces à fournir et règlement général :

Fiche d'inscription complétée

Photo d'identité (format numérique de préférence)

Règlement par espèces ou chèque(s) à l'ordre de NAVA YOGA :

1 chèque de 15 € pour la cotisation à l'association + 1 chèque pour l'abonnement  
(possible plusieurs chèques datés du jour de l'inscription)

Un certificat médical datant de moins de 3 ans pour la pratique du yoga

*L'inscription est définitive, aucun remboursement ne sera effectué. Les cours ont lieu de septembre à fin juin, hors période de vacances scolaires. Durant les vacances scolaires des ateliers de perfectionnement sont proposés en complément.*

*Les cours manqués peuvent être rattrapés sur d'autres créneaux (pour l'année en cours et sur la ou les discipline(s) choisie(s) en début d'année) en fonction des disponibilités)*

### **Famille de yoga compatibles pour les rattrapages :**

- ashtanga/ashtanga mysore/1ère série
- vinyasa/vinyasa slow
- yin/restorative yoga

### Conditions des réductions -20% :

#### **Application de la réduction étudiant -20 %**

-Fournir une copie de l'attestation de scolarité ou de la carte étudiante en cours.

-La réduction est applicable uniquement sur les abonnements annuels (hors Abonnement Only Mysore et Pass Découverte).

#### **Application de la réduction demandeurs d'emplois, faibles revenus (sous conditions) et RSA - 20 %**

- Applicable uniquement pour les demandeurs d'emploi dont le montant de l'ARE journalière n'exède pas 41 euros brut, ou les salariés/retraités dont le salaire net mensuel n'excède pas le smic en vigueur.

-Fournir les 3 derniers relevés de situation Pole Emploi ou les 3 derniers bulletins de salaire ou les 3 dernières attestations CAF.

-La réduction est applicable uniquement sur les abonnements annuels (hors Abonnement Only Mysore et Pass Découverte).

#### **Application de la réduction FAMILLE - 20 % et une seule cotisation**

-Applicable pour tous les membres d'un même foyer inscrits à l'année - non cumulable avec une autre remise.

-Pour les couples fournir un justificatif de domicile aux deux noms (facture EDF, taxe d'habitation, etc...)

-La réduction est applicable uniquement sur les abonnements annuels (hors Abonnement Only Mysore et Pass Découverte).

**Contact : NAVA YOGA – 21 rue de Malville 44100 Nantes (Association n° W442015337)**

**contact@navayoga.fr – Tél : 06 49 25 73 68**

**www.navayoga.fr**



21 rue de Malville 44100 Nantes  
**PLANNING 2019/2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	06:30 ♦ 9:00 Ashtanga Mysore (M)	◆	06:30 ♦ 9:00 Ashtanga Mysore (J)	06:30 ♦ 9:00 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (M/Jn)
◆	07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (M)	◆	07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (J)	◆
09:30 ♦ 11:30 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (M)	09:30 ♦ 10h45 Restorative (A)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)	09:30 ♦ 10:30 Initiation Mysore (An)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (J)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore (M)	◆	12:45 ♦ 13:45 Initiation Mysore (J)	12:45 ♦ 13:45 Restorative (A)
◆	◆	18:00 ♦ 19:00 Initiation Mysore (C)	◆	◆
18:30 ♦ 19:30 Initiation Mysore (J)	19:30 ♦ 20:30 Initiation Mysore (C)	18:00 ♦ 20:00 Ashtanga Mysore (C)	◆	◆
19:45 ♦ 21:00 Yin Yoga (A)	19:30 ♦ 21:30 Ashtanga Mysore (C)	20:15 ♦ 21:30 Restorative (A)	◆	◆

Les niveaux : Ashtanga Mysore = tous niveaux    Initiation Mysore = débutants

1<sup>ère</sup> série / Mysore = 1<sup>ère</sup> série complète guidée et mysore en alternance 1 semaine sur 2

Les séances de Mysore sont en arrivée et départ libre (sauf initiation).

Jour de Pleine et Nouvelle Lune : tous les cours d'Ashtanga Mysore sont remplacés par des séances de Restorative, Yin Yoga ou Pranayama

Les enseignants : (M) = Meryl    (A) = Audrey    (C) = Charlotte    (J) = Julie    (An) = Anaïs    (Jn) = Justine

 Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.



# L'ATELIER DU COTEAU

18 rue du coteau 44100 Nantes  
**PLANNING 2019/2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 1 (J)	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 2/3 (C)	♦	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 1/2 (C)	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 1 (C)
09:30 ♦ 11:00 Ashtanga 3/4 (C)	♦	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1/2 (M)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 2 (C)	09:30 ♦ 11:00 Ashtanga 2/3 (C)
♦	10:00 ♦ 11:15 Ashtanga 1 (An)	♦	♦	11:15 ♦ 12:30 Vinyasa Slow (J)
12:45 ♦ 13:45 Vinyasa 1 (A)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (An)	♦	♦	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 1/2 (J)
14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1 (An)	♦	♦	♦	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1/2 (J)
♦	♦	19:45 ♦ 21:00 Ashtanga 1 (Jn)	18:45 ♦ 20:00 Ashtanga 1/2 (M)	♦
♦	♦		20:15 ♦ 21:45 Ashtanga 3/4 (M)	19:00 ♦ 20:15 Vinyasa 1/2 (C)

Les niveaux : 1 = débutant    2 = Intermédiaire    3 = Intermédiaire +    4 = Avancé

Les enseignants : (M) = Meryl    (C) = Charlotte    (J) = Julie    (An) = Anaïs    (Jn) = Justine    (A) = Audrey

 Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.

