

Conditions d'inscription - Septembre 2026 – Juin 2027

L'association La Petite Pause Yoga (LPPY) a pour vocation de proposer des séances de hatha yoga et de yoga avec chaise et de diffuser ainsi l'enseignement d'un yoga respectueux de la personne alliant posture, respiration et méditation, issu de l'Institut Français de yoga (IFY).

Les séances sont ouvertes à tout adulte souhaitant s'initier ou se perfectionner.

Elles sont dispensées par une professeure diplômée de l'IFY.

Calendrier et lieux des séances collectives à Argelès sur mer :

- Hatha Yoga : lundi de 18h30 à 19h30 dans la salle Lanquine de l'Espace Valmy
- Yoga Chaise : vendredi de 16h15 à 17h15 dans la salle de l'Espace Waldeck Rousseau

Les séances démarrent le 4 septembre pour le yoga sur chaise, et le 21 septembre pour le hatha yoga.

Elles se terminent fin juin 2027.

Pendant les vacances scolaires de la zone géographique, ou en cas de réquisition de la salle par la municipalité d'Argelès sur mer, les séances ne seront pas assurées.

Conditions pour pratiquer :

Une tenue confortable est préconisée pour pratiquer, ainsi qu'un tapis de yoga (non fourni).

La souplesse n'est pas une condition pour pratiquer.

Vous êtes encouragé(e) à avoir une pratique régulière et à ne pas dépasser vos limites physiques.

Vous êtes invité(e) à informer la professeure de vos contraintes physiques ou problèmes de santé avant l'inscription et avant le démarrage des séances en cours d'année.

En cas de grossesse, un certificat médical sera exigé.

Tarifs des séances collectives :

Séance d'essai	Offerte
Adhésion annuelle à l'association LPPY*	10 €
Séance à l'unité (adhésion obligatoire à l'association)	10 €
Carnet de 10 séances (valable 5 mois)	90 €

* La qualité de membre adhérent de l'association vous permet de participer aux séances, aux activités proposées par l'association et d'avoir une voix consultative à l'AG.

Règlement

Les carnets peuvent être réglés en espèce, chèque ou virement bancaire à l'ordre de l'Association.

Absence :

Vous êtes invité(e) à signaler votre absence par sms dans des délais convenables, permettant de maintenir ou d'annuler la séance en cas d'effectif inférieur à 4 personnes.

En cas d'absence, il ne sera procédé à aucun remboursement.

Cas particulier pour raisons de santé : en cas d'absence supérieure à 1 mois, il sera possible de prolonger la date de fin du carnet (sur présentation d'un justificatif).