



# Fiche d'INSCRIPTION et d'ADHÉSION 2025-2026

| Vos coordonnées (en majuscules SVP)                   | Cochez VOS CHOIX                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nom et Prénom :<br>.....                              | <u>Choix du créneau YOGA :</u>                                                                               |
| Adresse postale :<br>.....<br>.....<br>.....          | <input type="checkbox"/> Lundi : 18h30 - 20h00                                                               |
| Tél. portable : ..... / ..... / ..... / ..... / ..... | <input type="checkbox"/> Mardi : 19h00 - 20h30                                                               |
| Adresse e.mail :<br>.....                             | <input type="checkbox"/> Mercredi : 15h00 - 16h30 (Yoga Doux)                                                |
| Profession : .....                                    | <input type="checkbox"/> Jeudi : 18h30 - 20h00                                                               |
| Date de naissance : ..... / ..... / .....             | <u>Option d'activité :</u>                                                                                   |
|                                                       | <input type="checkbox"/> Méditation : 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundi de chaque mois : 20h00 - 21h00 |

## Personne à prévenir en cas de nécessité

Nom et Prénom : ..... Tél. portable : ..... / ..... / ..... / ..... / .....

## Choix du MODE DE PAIEMENT (cf. tarifs ci-dessous) :

- ☐ Paiement en une seule fois : 1 chèque(\*) de ..... € (Date de débit : début octobre)
- ☐ Paiement en 3 fois : 3 chèques(\*) de ..... € (Dates de débit - début des mois : octobre, janvier et avril)

(\*)Chèques à l'ordre de HAMSA

- ☐ Paiement par CB via HelloAsso:

via le lien: <https://www.helloasso.com/associations/association-hamsa-31650/adhesions/adhesions-2025-2026> ou le QR Code:



- ☐ Paiement par virement: nous contacter.

- ☐ Je m'engage à respecter le règlement intérieur disponible sur [www.yogahamsa.fr](http://www.yogahamsa.fr)

- ☐ Oui ☐ Non J'autorise l'association à diffuser des images prises dans le cadre des activités liées à l'association

Fait à : .....

Signature :

Le : ..... / ..... / .....

## TARIFS (adhésion 10 € incluse) et CONDITIONS

### Hatha yoga

Règlement à l'année : 240 € pour 1 cours hebdomadaire - 300 € pour 2 cours hebdomadaires.

### Méditation (activité réservée aux adhérents et optionnelle)

Règlement en début de trimestre - Forfait : 25 € / trimestre

Conditions particulières pour demandeurs d'emploi et familles : nous consulter.

### Pièces demandées avec votre inscription :

- fiche d'inscription
- fiche santé jointe (facultatif)
- 1 ou 3 chèque(s) selon votre choix.

### ÉQUIPEMENT recommandé :

- tenue souple et confortable, tapis de sol, serviette et coussin.



# Fiche SANTÉ

## Fiche à rendre séparément

Les informations médicales sont confidentielles et facultatives.  
Cependant, dans votre intérêt, vous aideriez beaucoup votre professeur en la remplissant.

---

**NOM et PRÉNOM :** .....

Activité(s) choisie(s) : Hatha-yoga / Méditation

Créneau(x) choisi(s) pour hatha-yoga : lundi / mardi / mercredi / jeudi

VOTRE SANTÉ : Il est important de mentionner toutes vos problématiques de santé telles que hypertension artérielle, tension oculaire, problèmes respiratoires, maladies cardiovasculaires, chirurgies, etc..., pour mieux cibler les postures contre-indiquées, ceci dans votre intérêt.

- Avez-vous des problèmes de santé à signaler ?

- Avez-vous subi une intervention chirurgicale ?

- Problèmes de dos ?

- Problèmes nerveux (dépression, ...) ?

- Autres aspects ?

VOTRE PRATIQUE DU YOGA :

- Pratiquez-vous régulièrement ou ponctuellement chez vous ?

- Avez-vous déjà pratiqué un autre type de yoga ?

- Si oui, lequel ?

- Et combien de temps ?

- Avez-vous des demandes ou attentes particulières ?