



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

Vos coordonnées (en majuscules SVP)	Cochez VOS CHOIX
Nom et Prénom : .....	<u>Choix du créneau YOGA :</u>
Adresse postale : ..... ..... .....	<input type="checkbox"/> Lundi : 18h30 - 20h00
Tél. portable : ..... /..... /..... /..... /.....	<input type="checkbox"/> Mardi : 19h00 - 20h30
Adresse e.mail : .....	<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) :

(\*)Chèques à l'ordre de HAMS A

- 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)
- 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)
- 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 optionnelles)

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 ?