

Informations pour la pratique du Kundalini Yoga

Mantras

Ouverture du cours:

ONG NAMO GURUDEV NAMO (3 fois)

Aad Guray nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siriguru Devay Nameh (3 fois)

Chant de clôture du cours:

May the long time sun
Shine upon you
All love surround you
And the pure light within you
Guide your way on

May the long time sun
Shine upon you
All love surround you
And the pure light within you
Guide your way on
Guide your way on
Guide your way on

SAT NAM * 3

Tenue

Vêtements blancs, propres, amples, en coton ou fibres naturelles
une couverture légère ou un châle
une bouteille d'eau
un matelas de pratique si vous en avez un.

Recommandations

Le yoga se pratique à jeun, pieds nus, sans chaussettes. Les **téléphones portables** doivent impérativement être éteints et laissés au vestiaire. Pour le confort de tous, évitez les parfums, et autres cosmétiques odorants. La pratique du Kundalini Yoga est interdite sous l'emprise de l'alcool ou des drogues.

L'engagement dans les exercices vous est recommandé, mais surtout le respect de vous-même. Acceptez vos limites, et pratiquez dans l'écoute de votre corps, et de vos émotions ; laissez faire et accueillez ce qui se passe ! Les femmes enceintes, ou en début de règles doivent éviter les exercices qui sollicitent trop intensément le ventre. Là aussi écoutez vous, personne ne peut le faire à votre place.

Nous vous demandons d'arriver si possible 5 à 10 minutes avant le début du cours, pour vous laisser le temps de vous changer, et de vous poser avant le début de celui-ci.

L'engagement dans une **pratique régulière** est la condition absolue des effets bénéfiques du Kundalini Yoga. Participez à autant de cours que vous le pouvez, ainsi qu'aux sadhanas.

FICHE INSCRIPTION 2014-2015 ASSOCIATION SATNAM

Nom et prénom :

Mail :

Téléphone :

Adresse postale :

Date de naissance :

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ?

Avez-vous des problèmes de santé (dos, cardio-vasculaire ...) ?

Avez-vous des problèmes d'addiction ?

Quelles sont vos motivations pour cette pratique ?

Votre adresse mail sera utilisée par l'association pour vous informer des activités proposées, des modifications éventuelles d'horaires, etc...

A FOURNIR :

- [Un certificat médical de capacité à pratiquer le yoga
- [Un chèque à part de 25€ (adhésion à l'association) ordre Satnam
- [Chèque de règlement de la cotisation annuelle (ordre AT Ressources) :€

Tarif:

Participation illimitée aux cours du 01/09/2014 au 30/06/2015 :

1 personne : 350€ + adhésion
Couple : 500€ + 2 adhésions

Observations particulières que vous jugez utile de nous indiquer :

- **J'ai lu les informations pratiques et je m'engage à les respecter.**
- **J'ai vérifié avec mon médecin ma capacité à pratiquer le Kundalini Yoga.**
- **J'ai bien noté que je pratique le yoga sous mon entière responsabilité, en particulier au niveau cardiaque, musculo-squelettique, et psychologique.**

J'ai noté que le remboursement n'est possible que pour raison médicale, professionnelle ou d'un changement d'adresse à plus de 25km sur justificatif.

Nom, et signature :