

**RESERVE PAUSE ESSENTIELLE**

ANNEE : 2020/2021

N° CLIENT :

N° Licence FÉDÉRALE :

CERTIFICAT MÉDICAL :

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

NOM :

PRENOM :

NOM DU REPRESENTANT LEGAL POUR LES MINEURS :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

TEL FIXE :

TEL PORT :

MAIL :

NOM et N° TEL D'UNE PERSONNE A JOINDRE EN CAS DE NECESSITE :

Certificat de non contre-indication à la pratique du QI GONG ou Gym douce obligatoire.  
Inscription effective à réception du certificat.

**FORMULE CHOISIE :****1/ QI GONG :****A L'ANNEE** 1 séance hebdo 2 séances hebdo ou couple.

Normal

250 €

360 €

Réduit (Retraités, étudiant)

230 €

330 €

**AU TRIMESTRE** 1 séance hebdo 2 séances hebdo ou couple

Normal

95 €

160 €

Réduit (Retraités, étudiant)

90 €

150 €

**CARTE 10 SEANCES QI GONG** 100 € (validité de 6 mois)**SEANCE QI GONG à l'unité** 12 €**2/ SOPHROLOGIE****A L'ANNEE** 270 €**AU TRIMESTRE** 105 €**3/ SUPPLEMENT ANNUEL - séances QI GONG/SOPHROLOGIE en visio-conférence Zoom : 15 €****LICENCE****LICENCE FEDERATION SPORT POUR TOUS : 24,8 € (chèque à part à l'ordre de SPORTS POUR TOUS)**

La licence fournit une assurance et la possibilité de participer aux manifestations organisées par la Fédération et les Clubs Sports pour tous. Elle est obligatoire pour le QI GONG. Valable de **septembre N à août N+1**.

**REGLEMENT :** **Carte Bancaire** - (en un seul paiement sur place ou sur le site internet : [www.sophrologie-qigong-lemans.com](http://www.sophrologie-qigong-lemans.com)) **Chèque bancaire** - 3 chèques possible, pour « FORMULE A L'ANNEE » (remis à l'inscription, daté du jour de l'inscription et encaissé en Septembre, Octobre, Novembre), 1 SEUL chèque pour « FORMULE AU TRIMESTRE ». **Espèces****TOTAL A PAYER :**



**REGLES SANITAIRES** : toutes les règles sanitaires légalement en vigueur sont appliquées durant les cours.  
Dans le cas où les salles ne seraient pas disponibles pour la pratique, des alternatives seront proposées afin qu'il y ait une continuité dans les cours.

**O J'accepte les règles vie et les valeurs du Club**

Autorisez vous le club à utiliser pour la saison en cours, votre image à des fins non commerciales (affiche, site Internet, page Facebook..., en général une photo du groupe en entraînement, pas de gros plan) ?  oui  non

PAUSE ESSENTIELLE et la Fédération SPORTS POUR TOUS pourront être amenés à utiliser vos données personnelles (notamment l'adresse électronique pour l'envoi de l'attestation de licence ou des informations concernant les activités du Club durant l'année.

A cette fin, les informations collectées seront susceptibles de donner lieu à un traitement informatique pour vous adresser les informations susceptibles de vous intéresser. Aucun usage commercial des données ne sera fait par PAUSE ESSENTIELLE.

A tout moment, conformément à l'article 40 de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de données vous concernant.

Pour l'exercice de ces droits, vous êtes invités à vous adresser à PAUSE ESSENTIELLE.

Pour toutes informations sur la protection des données individuelles, vous pouvez consulter le site ([www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)).

**Date :**

**NOM/PRENOM**

**Signature :**

## RAPPEL DES VALEURS ET DE QUELQUES REGLES DE VIE A RESPECTER

**VALEURS** : PARTAGE, RESPECT, CONVIVIALITE, JOIE DE VIVRE, NON JUGEMENT, BIENVEILLANCE.

**ABSENCES** : Pour garder une souplesse, du fait du nombre limité de places, merci bien DE PREVENIR EN CAS D'ABSENCE et notamment pour une absence prolongée. Cela permet d'accueillir ponctuellement un pratiquant adhérent à SPORTS POUR TOUS venant d'un autre Club ou une personne souhaitant découvrir l'activité.

**DEBUT DES COURS** :

\*Arrivée possible 10 minutes avant pour mise en tenue.

**TENUE/MATERIEL** :

Vêtements souples permettant des mouvements amples, (**le jean est inadapté**) chaussures plates confortables tenant bien le pied, l'idéal est une paire de baskets souples **réservées pour l'intérieur**.

Les personnes portant des semelles orthopédiques peuvent les porter.

Coussins et tapis pour la méditation sont prêtés. Vous pouvez amener le vôtre si vous préférez. Précisions communiquées par l'enseignante.

**PENDANT LES SEANCES** : Les téléphones portables de chacun sont réglés en silencieux.

**SECURITE** :

- Pendant les cours qui se déroulent au Cabinet de Sophrologie, la porte d'entrée est verrouillée. En cas d'urgence, la sortie des pratiquants peut se faire par les porte-fenêtre située au fond de la salle de pratique ou par la porte d'entrée.
- Pour les cours se déroulant à la Maison de Quartier des Maillets, les règles de sécurité de la Salle s'appliquent.

**PRATIQUE EN EXTERIEUR DU QI GONG** : pour bénéficier des bienfaits de la nature environnante, à la belle saison et par beau temps, la pratique peut se faire au parc proche. Dans ce cas, prévoyez un vêtement supplémentaire par temps frais.

**CODE DE DEONTOLOGIE** : L'Association applique le code de déontologie de la Chambre Syndicale de la Sophrologie. Il est affiché dans l'entrée du Cabinet. Il est également accessible sur le site internet du Cabinet : [www.sophrologie-qigong-lemans.com](http://www.sophrologie-qigong-lemans.com)

**CHARTRE SPORTS SANTE BIEN ETRE** : L'Association est labellisée « **SPORTS SANTE BIEN ETRE** » par la FEDERATION SPORTS POUR TOUS. Les conditions de cette Charte sont également affichées dans le Cabinet et sont consultables sur le site internet (ci-dessous). Dans ce cadre un questionnaire sport/santé vous sera remis en début d'année. N'hésitez pas à faire part d'information spécifique concernant votre santé à l'enseignante.

**Contact et inscriptions** : Valérie LE PAPE - Sophrologue et Educateur Sportif  
**06.29.53.25.16.** - Mail : [pauseessentiellelemans@gmail.com](mailto:pauseessentiellelemans@gmail.com)