

# ÊTRE CORPS ESPRIT

ÊTRE CORPS ESPRIT SAS - R.C.S. VERSAILLES 830 736 013 - Siège social : 1 impasse Hoche - 78780, MAURECOURT

HATHA-YOGA – MÉDITATION – RESPIRATION – RELAXATION – NON DUALITÉ

COACHING DE VIE – THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE

*Le corps est l'expérience de l'Esprit. L'esprit est l'expérience du Corps.*

*Tel l'amant et l'aimée ne font qu'un, le corps et l'esprit ne sont pas divisés.*

*Le fruit du Yoga est cette connaissance. Le Yogi réalise cette harmonie. L'être est à nouveau unifié, entier, non-duel.*

*C'est la connaissance du Yoga, Jnana-Yoga, le yoga de la connaissance.*

Bienvenue à celles et ceux qui s'intéressent à leur ÊTRE CORPS ESPRIT

De nombreuses descriptions et définitions du yoga ont déjà vanté cette discipline millénaire des sages de l'Inde leur permettant d'atteindre les sommets des capacités physiques et psychiques, la paix du mental, du corps et de l'esprit, sans adjuvant, ni drogue, ni violence.

Notre vie ordinaire peut être améliorée par une simple pratique de cet art ...

Pour la réaliser, ÊTRE CORPS ESPRIT vous propose :

1. Des séances hebdomadaires collectives :

• Quatre fois par semaine dont une séance plus soutenue le mardi soir :

- Une séance d'1h15 d'HATHA-YOGA d'inspiration Iyengar, incluant postures, respiration, suivie de
- Une séance de relaxation de 15mn suivie de
- Une séance de MEDITATION / RESPIRATION de 30 mn.

Les 3 séances d'affilées apporteront les bienfaits et progrès optimums dans chaque pratique.

• Une fois par semaine :

- Une séance d'1h de philosophie non-duelle (Satsang), espace de partage et d'expérience du Yoga de la connaissance.

Approche d'une vision libre et harmonieuse de notre unité dans l'univers contribuant à une détente plus profonde dans notre vie.

2. Des entretiens individuels d'accompagnement : De Coaching de vie pour réaliser, atteindre des objectifs – De Thérapie psychocorporelle pour retrouver son bien-être – D'Introspection non-duelle pour épanouir sa liberté d'être.
3. Des Retraites Yoga, méditation Randonnées dans l'île de Madère associées à des techniques d'élimination des toxines.

## MA METHODE HATHA-YOGA

J'ai débuté mon apprentissage du yoga à 18 ans avec un 1<sup>er</sup> professeur formé à la méthode Iyengar. A 20 ans je suis parti en Inde pratiquer directement sous la férule du maître BKS Iyengar. J'ai cumulé 1 an d'apprentissage intensif en plusieurs séjours avec BKS Iyengar, sa fille Geeta et son fils Prashant. Après plusieurs années de pratique entre 3 et 4h par jour sur le programme que BKS Iyengar avait établi pour moi, j'ai reçu et approché d'autres formes de yoga comme le Kundalini yoga, le yoga tibétain ou le yoga du Kashmir avec Jean Klein. Mon héritage principal est celui de BKS Iyengar et selon sa demande, je pratique le yoga et l'enseigne selon ce que je sens et y fusionne ma créativité comme Iyengar lui-même le fit. Je vous présente ci-dessous l'origine de cette méthode.

**Mr BKS IYENGAR**, fondateur de sa méthode, est né le 14 décembre 1918 à Bellur (Inde). Enfant, très fragile et gravement malade, son oncle, un grand maître de Yoga, le soigne par le Yoga et lui enseigne la discipline.

Cet oncle renommé, T. Krishnamacharya qui vécut jusqu'à 101 ans, a formé à lui seul parmi les plus grands enseignants du yoga de notre époque, BKS Iyengar (Iyengar Yoga\*), Pattabhi Jois (Ashtanga Vinyasa Yoga), Désikashar et Sribashyam, deux de ses fils (Vinyasa Krama Yoga) qui totalisent le plus grand nombre de pratiquants à travers le monde mais aussi Indra Dévi en 1937, la première femme occidentale formée au yoga qui le propagea largement en Chine, Argentine et aux USA. C'est ce maître et père du yoga moderne, hors du commun par sa pratique et son érudition qui est le personnage principal du film documentaire récent « Le souffle des Dieux ».

BKS Iyengar dans la lignée de son « gourou », a consacré toute sa vie à la pratique et à l'enseignement du yoga et a continué à le faire jusqu'à l'âge de 96 ans. Il s'est éteint le 20 août 2014. Ses ouvrages traduits en plusieurs langues (Lumière sur le yoga, Lumière sur le pranayama...) sont désormais des classiques. Plusieurs films ont été tournés sur lui et dernièrement un documentaire passé à la télévision, « BREATHE - YOGA, un souffle de liberté » Son site officiel est : <http://www.bksiyengar.com/>

*Son enseignement est approfondi, précis, rigoureux notamment sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace.*



## Les bienfaits du Hatha-yoga

Les postures du yoga ou asanas et les pratiques respiratoires appelées pranayamas ont été développées depuis des temps très anciens par des chercheurs d'une vérité, d'une liberté, d'une paix et d'un bien-être intérieur afin de réaliser l'unité (yoga) en eux-mêmes qui ne les quitterait plus jamais.

Ils abandonnaient leur statut social pour vivre en marge, le plus souvent isolés de la foule et des distractions pour méditer et entraîner leur corps et leur esprit dans la nature, dans le plus grand dénuement. Il leur fallait un corps, fort et souple pour se maintenir des journées et nuits entières en posture de méditation, vivre n'importe où, sans confort ; Ils développèrent des pratiques pour obtenir un corps en parfaite santé et très résistant afin de supporter des conditions de vie extrêmes d'alimentation, hydratation, température, piqures d'insectes, morsures, blessures, maladie. Ils avaient besoin d'un mental à toute épreuve pour supporter une solitude et un renoncement sans retour et sans garantie de réaliser leur objectif. Le résultat est l'art du yoga.

## L'art du yoga, santé du corps, sérénité de l'esprit

Les postures codifiées de l'art du « hatha-yoga » soulagent les maux de dos, améliorent la digestion, la circulation sanguine et d'une manière générale le bon fonctionnement de tous les organes et fonctions vitales du corps.

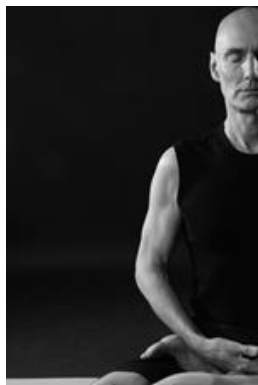
Elles procurent la détente morale, le relâchement des tensions physiques, chassant le stress et la fatigue.

Le pranayama est l'art d'adapter la respiration à l'optimisation de tous les potentiels humains en les stimulant et développant.

Il augmente la vitalité, le système immunitaire, la perception, la concentration, l'équilibre de l'esprit et améliore la compréhension et toutes les facultés mentales.

Selon la philosophie du yoga, l'être humain est constitué du corps par le moyen duquel l'expérience de notre essence, l'être ou esprit (de spirare, souffle primordiale) est possible. L'exploration de cette essence de nous-même nous amène à la compréhension que nous sommes tous un, parfait, omniprésent, éternel dans cette Essence, dépassant ainsi toutes les souffrances de séparation, de rejet, d'isolement, de solitude, de non-valeur et d'absence de sens.

## Méditation



La méditation est une pratique de l'esprit permettant de réaliser une attention sans tension à son propre état naturel de détente intérieure afin de le laisser se révéler spontanément.

La « pleine conscience » traduction de *mindfulness* développé scientifiquement par le Dr Kabat-Zinn sur la base des méditations bouddhistes, est une appellation moderne de cet état.

Ce professeur de médecine après avoir soutenu sa thèse d'université en biologie moléculaire a dédié sa vie à faire rentrer sa technique de la pleine conscience (*mindfulness méditation*) dans la médecine, les hôpitaux, les prisons et la société. Les bienfaits exceptionnels de la méditation sont désormais prouvés.

La méditation que nous aborderons s'appuie d'abord sur des exercices et techniques de prise de conscience avec support d'attention comme le souffle, le corps, les perceptions externes, pour s'en libérer ensuite et devenir une méditation sur nos propres productions intérieures sans support défini.

Le mental est alors réceptivité sans tension pouvant s'associer harmonieusement à toutes les activités de la vie, cessant de rentrer en conflit avec ses manifestations, créativité et efficacité s'épanouissent.

## Respiration

Pareillement à la méditation, elle contribue à travers de nombreux exercices de prise de conscience à calmer l'anxiété et améliorer la santé physique et psychique, comme le prouve les études scientifiques sur la « cohérence cardiaque » produite par la respiration dans certaines conditions. Les exercices de respiration yogique sont appelés « pranayama » (prana = souffle, énergie - yama = maîtrise, mais aussi expansion). Ces exercices incluent, développent, augmentent, stabilisent les mêmes bienfaits que la méditation.

## Yoga de la connaissance non-duel

Le *Jnana-yoga* de Jnana « connaissance du Soi » et yoga « unir, union » est un partage sur la compréhension et la vision philosophique et méditative du yoga de la non-dualité (Advaita en sanskrit). Elle contribue à redécouvrir notre relation unitive et harmonieuse avec notre environnement globale. Vision qui s'appuie tel Socrate sur « connais-toi toi-même » pour se libérer des croyances et apparences. Le *Satsang* (de sat = être, sangha = assemblée, partage) est le nom de cette transmission ou partage. Le satsang est une approche millénaire dans la tradition du yoga de la connaissance du soi ou Jnana-yoga. Elle prépare, accompagne, prolonge et approfondit la méditation. C'est une connaissance intuitive, ouverte et spontanée sur les questions existentielles autour de l'être, du plus superficiel au plus profond de soi pour comprendre et se libérer des causes de ses souffrances. Cette approche complète et approfondit l'expérience de la méditation, la révélant, l'intégrant et la stabilisant dans la réalité de notre vie d'actions.

## Votre intervenant

Téléphone : 06 60 98 63 74 - Mail : [sylvain.brunier@gmail.com](mailto:sylvain.brunier@gmail.com)



Sylvain BRUNIER

- Professeur de yoga diplômé du R. IYENGAR Memorial Yoga Institut, PUNE, INDE.
- Instructeur certifié en « Méditation Psy » DR Milan RYZL & Christian GODEFROY. PARIS
- Coach certifié « Coaching créatif orienté solution ». MEATUS, 92310 Sèvres. [www.meatus.fr](http://www.meatus.fr)
- Thérapeute certifié Bio-Textus. Institut MAYOL. CANADA. [www.institutmayol.com](http://www.institutmayol.com)
- Thérapeute psychocorporel. [www.psychotherapie-78.fr](http://www.psychotherapie-78.fr)
- Expérience des méditations : Vajrayana, Vipassana, sans-support, non-duelle.
- Instructeur non-duel : Élève direct de Jean-Klein.

## Conditions générales d'adhésion et de vente pour la saison 2018/2019

Télécharger le formulaire d'inscription sur le lien « Formulaire d'inscription Yoga Méditation 2018-2019 » de notre site [www.psychotherapie-78.fr](http://www.psychotherapie-78.fr) bientôt remplacé par [www.etre-corps-esprit.fr](http://www.etre-corps-esprit.fr) ou nous le demander par mail à [sylvain.brunier@gmail.com](mailto:sylvain.brunier@gmail.com), le remplir et le remettre au professeur avant de commencer la première séance d'essai en respectant bien les instructions du formulaire.

### Horaires et lieux des cours :

Du lundi 03/09/2018 au samedi 06/07/2019, pendant les cycles d'activité scolaires sauf exceptions qui seront précisées.

Durée des séances proposées : 2h, 1h30 ou 1h pour les satsang - Les disciplines proposées sont complémentaires et peuvent être suivies d'affiliées. La composition des séances est environ : Hatha-yoga 1h15 + Relaxation 15 mn + Méditation 30 mn. La respiration est traitée dans tous les cycles

**SALLE « STUDIO48'' » :** 48 rue Maurice Berteaux – 78700 Conflans-Sainte-Honorine. En rez-de-chaussée. Pas de parking. Se garer dans la rue.

o **Samedi**

- **9h30 à 11h :** Hatha-Yoga /Respiration/Relaxation - **11h à 11h30 :** Méditation/Respiration

**SALLE « LE BOURSEUL » SCI JJSE :** – 1 rue Charles Bourseul – 78700 Conflans-Sainte-Honorine. En sous-sol. Parking à l'intérieur.

o **Lundi**

- **18h30 à 20h :** Hatha-Yoga /Respiration/Relaxation - **20h à 20h30 :** Méditation/Respiration

- **20h30 à 21h30 :** Philosophie non-duelle (Satsang ou Jnana-yoga)

o **Mardi : Cours plus soutenu.** Pour les pratiquants souhaitant une plus grande dépense physique.

- **20h à 21h30 :** Hatha-Yoga /Respiration/Relaxation - **21h30 à 22h :** Méditation/Respiration

o **Jeudi**

- **19h à 20h30 :** Hatha-Yoga /Respiration/Relaxation - **20h30 à 21h :** Méditation/Respiration

Pour vous rendre dans cette salle, entrez en voiture par le 1, rue Charles BOURSEUL :

- ✓ Soit aller à l'angle arrière du bâtiment de droite et prendre l'escalier extérieur en métal qui descend puis au bout du passage à ciel ouvert entrer par la dernière porte à droite, après la salle de billard. Entrée obligatoire si vous êtes en retard.
- ✓ Soit entrer par la porte principale du bâtiment de droite entre le vétérinaire et le laboratoire d'imagerie médical, descendre d'un étage par l'escalier central, prendre à droite et aller au bout du couloir. Frappez fort si la porte est fermée. Porte fermée définitivement au début du cours. Si problème pour trouver, appelez avant le début du cours au 06 60 98 63 74.

### Modalités

- o **Public concerné :** Les adultes à partir de 16 ans sauf accord des parents.
- o **Si votre santé le nécessite :** un certificat médical est à nous fournir obligatoirement. Nous informez de vos problèmes avant de commencer la première séance en les notant par écrit au dos de votre formulaire d'inscription.
- o **Formulaire d'inscription :** Il doit être rempli, signé, daté du 1<sup>er</sup> cours et remis au professeur avant de commencer le 1<sup>er</sup> cours.
- o **Matériel :** Pour des raisons d'hygiène, amenez si possible votre couverture et votre tapis de yoga personnels pour la pratique des postures et de la relaxation. Si vous n'avez pas encore de tapis, nous pouvons vous en proposer sur place à l'achat.
- o **Conseils :** Vous devriez avoir l'estomac, la vessie et le colon vides pour entreprendre la pratique du yoga, en avoir tous les bénéfices et éviter désagréments et nausées. Vous pouvez boire jusqu'à 30 à 45 mn avant la séance, en excluant lait et alcool.
- o **Hygiène corporelle :** Les odeurs corporelles sont rarement bien tolérées. Prenez une douche avant la séance si nécessaire.
- o **En arrivant :** Notez toujours votre présence sur la liste des participants et éteignez votre portable.
- o **Tenue :** Elle doit être non ostentatoire, souple, assez chaude, la température ambiante étant parfois insuffisante pour s'échauffer rapidement puis se relaxer totalement à la fin du cours sans se refroidir ; la couverture y sera utile.
- o **Ponctualité :** Soyez ponctuel pour que le cours puisse commencer à l'heure et que sa qualité et sa durée soient respectées dans l'intérêt de tous. En cas de retard ou de départ avant la fin d'une séance soyez discret et très silencieux en vous installant ou en quittant les lieux. Placez-vous dans la salle, près de la sortie.

### Abonnements et forfaits 2018/2019

#### Si vous souhaitez découvrir nos activités sans vous engager

- o **Forfait « 2 séances d'essai de 2h + 1 satsang » :** 25 €. Ensuite vous pouvez le transformer dans le forfait ci-dessous, en ajoutant 30€.
- o **Forfait « découverte illimité 30 jours »** une seule fois : 55 €. Ce forfait ouvre à tous les cours collectifs pendant 30 jours partant de votre 1<sup>ère</sup> séance d'essai. En cas de forfait annuel ou trimestriel à la suite du forfait « découverte », si vous le souhaitez, les 25€ ou 55 € versés pourront compter dans le forfait choisi qui, dans ce cas, débutera à la date de votre 1<sup>ère</sup> séance d'essai.
- o **Cours à l'unité :** 25 € (toute durée), si vous ne souhaitez pas vous engager à la suite de vos séances d'essai.

#### Si vous souhaitez vous engager plus longtemps dans l'expérience

**Frais d'adhésion et assurance annuelle obligatoire :** 25 € qui s'ajoutent aux abonnements ci-dessous et non pour les cours à l'unité et forfaits ci-dessus précédemment mentionnés. Cette adhésion accompagnée d'un abonnement trimestriel ou annuel donne droit aussi à 1 entretien privé annuel d'1h15 offert par Sylvain BRUNIER, votre enseignant, coach, thérapeute, pour toutes raisons ou demandes de votre choix \*

- o **Séance à l'unité, toute durée** (satsang du lundi inclus dans ce tarif) : **15 €**
- o **Tarifs pour 1 séance de 2h / semaine +satsang :** **Un an** de date à date = **425€** (35 séances+satsang) - **Un trimestre** = **265€** (12 séances+satsang)
- o **Tarifs pour 2 séances de 2h/semaine +satsang :** **Un an** de date à date = **475€** (70 séances+satsang) - **Un trimestre** = **295€** (24 séances+satsang)
- o **Tarifs séances illimitées 9h par semaine :** **Un an**, de date à date = **525€** (140 séances+satsang) - **Un trimestre** = **325€** (48 séances+satsang)
- o **Tarifs pour une séance de 1h30 par semaine :** **Un an** de date à date = **385€** (35 séances+satsang) - **Un trimestre** = **205€** (12 séances+satsang)
- o **Tarifs satsang 1h par semaine :** **Un an** de date à date = **295€** (35 séances) - **Un trimestre** = **165€** (12 satsang)
- o **Couples inscrits ensemble, chômeurs et étudiants (sur justificatif) :** Frais d'inscription et assurance offerts de **25€**.

Possibilité de régler en plusieurs fois. Si difficulté financière, nous contacter par mail ou téléphone et non sur le lieu des cours.

\* *Cet entretien peut contribuer à votre pratique du yoga, de méditation, d'introspection non-duelle, à la gestion de vos problématiques de vie corps-esprit ou à envisager une approche psychocorporelle individuelle. Voir [www.psychotherapie-78.fr](http://www.psychotherapie-78.fr)*

## RÈGLEMENT CONTRACTUEL D'ADHESION à « ÊTRE CORPS ESPRIT » SAS

Votre adhésion à nos activités implique votre acceptation des conditions générales de vente du présent règlement contractuel.

### ADMISSION

Pour être adhérent de « ÊTRE CORPS ESPRIT » SAS, il faut s'acquitter financièrement de l'adhésion incluant les frais d'adhésion et assurance annuels et le tarif de l'abonnement choisi. Les frais d'adhésion et assurance couvrent une durée d'un an à partir de la date d'inscription. Les cours ou séances hebdomadaires sont proposés pendant les périodes d'activité scolaires de la région sauf exceptions qui sont précisées pour chaque nouvelle saison. Pour votre inscription, merci de remplir le formulaire d'inscription prévu à cet effet et de disposer, si votre état de santé le nécessite, d'un certificat médical récent ou de sa copie certifiée par vous-même conforme à l'original, avant le 1er cours.

### RADIATION

La qualité d'adhérent de la SAS « ÊTRE CORPS ESPRIT » se perd sans remboursement ni indemnité en cas de :

- Non-paiement de tout ou partie de vos frais d'adhésion et/ou abonnement.
- Détournement des biens, des moyens ou du nom de la SAS ÊTRE CORPS ESPRIT à des fins personnelles.
- Non-respect des locaux ou du matériel.
- Agissement dangereux contre soi-même ou contre un tiers.
- Tous motifs graves tels que propos diffamatoires ou irrespectueux à l'égard d'un élève ou du professeur.

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les tarifs d'adhésion et assurance annuels et d'abonnement sont fixés en début de saison. Les tarifs sont mentionnés à titre indicatif sur les brochures mises à votre disposition et sur notre site Internet et peuvent être modifiés à tout moment dans l'année. Ils doivent être réglés dans leur totalité pour la période choisie. Un étalement du règlement peut vous être proposé, au cas par cas, sur votre période d'abonnement.

En cas d'absence de l'abonné, les séances peuvent être rattrapées pendant la durée de l'abonnement dans n'importe quel horaire et lieu proposé dans nos plannings. En cas d'absence pour des raisons de santé ou en cas de force majeure, qui ne soit pas rattrapable sur la période d'abonnement, nous nous réservons la possibilité d'accepter un prolongement de la durée de l'abonnement à notre seule appréciation. En cas de demande d'annulation et remboursement de l'abonnement, aucun remboursement ne sera effectué, sauf pour raison médicale (certificat médical original à l'appui interdisant la pratique du yoga et de toutes activités physiques définitivement) ou en cas de déménagement (sur justificatif fiscal). La demande de remboursement s'effectuera par demande écrite au siège de la SAS « ÊTRE CORPS ESPRIT ». Tout mois entamé sera entièrement dû. Les règlements faits à l'année seront recalculés au prorata des mois passés avant la date de l'absence justifiée, sur la base du prix de l'abonnement trimestriel. Les frais d'inscription et assurance annuels ne sont pas remboursables.

**CONSIGNES À RESPECTER :** Les professeurs ou l'encadrement peuvent refuser l'accès aux cours à toute personne qui ne respectera pas ces consignes.

- Seules les personnes à jour de leur abonnement seront acceptées dans les salles de cours.
- Afin de respecter notre gestion administrative et les consignes de sécurité, vous devrez déclarer votre présence à chaque séance en cochant la fiche des présences et signaler le numéro de téléphone de la personne de votre choix à contacter en cas d'urgence.
- Chaque adhérent doit venir en cours dans une tenue libre correcte, souple. Une hygiène vestimentaire et corporelle stricte est impérative afin d'éviter les désagréments des odeurs corporelles. La pratique se fait pieds nus pour sentir le sol et ne pas glisser, digestion terminée, estomac, intestins et vessie vides. Une boisson digeste sans lait ni alcool, 45 mn avant le cours ne devrait pas vous gêner. Couverture et tapis personnels sont exigés dès votre inscription dans un souci d'hygiène.
- Il est formellement interdit de fumer ou boire des boissons alcoolisées dans les locaux. Il est cependant conseillé de bien s'hydrater d'eau pure à la fin des séances.
- Pour le bon déroulement des cours, les élèves doivent se présenter en tenue, à l'heure précise qui correspond au début de leur séance. Il est recommandé d'arriver 15mn à l'avance pour commencer la séance à l'heure et ne pas déranger les participants déjà en place. Vous aurez accès au vestiaire 15 mn avant le début du cours.
- Les participants qui doivent quitter la séance avant la fin de l'activité doivent s'installer près de la sortie de la salle dès le début du cours, s'habiller et partir en silence.

### RESPONSABILITÉ

Les adhérents abonnés sont assurés par la SAS « ÊTRE CORPS ESPRIT » uniquement pendant la durée des séances dans l'enceinte des locaux. Le trajet domicile/salle n'est pas pris en charge, il vous appartient de vérifier que votre assurance responsabilité civile vous couvre à cet effet. Nous recommandons aussi aux élèves d'éviter d'apporter des objets précieux. La SAS « ÊTRE CORPS ESPRIT » ne saurait être tenue responsable en cas de perte, vol ou dégradation de vos effets dans les locaux.

### URGENCE MÉDICALE

Toute personne qui participe aux séances collectives ou individuelles ou stages de la SAS « ÊTRE CORPS ESPRIT » reconnaît être apte à pratiquer la ou les activités choisies et disposer, si sa santé le nécessite, d'un certificat médical pour les activités proposés, daté de moins d'un an au moment de l'inscription et s'engage à en fournir l'original ou une copie certifiée conforme dans les deux semaines qui suivront l'inscription. Un certificat médical, plus récent peut être réclamé si les conditions physiques de l'adhérent l'exigent. La SAS ÊTRE CORPS ESPRIT et ses intervenants ne peuvent en aucun cas être tenus responsables d'un malaise ou d'une blessure accidentelle et de leurs suites. En cas d'urgence médicale, le professeur dans la mesure du possible alertera la personne dont vous aurez mentionné le numéro de téléphone portable dans votre fiche.

### PLANNING DES COURS

Les cours collectifs sont dispensés de septembre à juin pendant les périodes d'activités scolaires (Selon Académie de Versailles) sauf modifications qui seront précisées pour chaque saison. Certaines séances ou stages pourront être proposés hors forfait pendant les vacances scolaires en fonction de la demande. Le planning général pourra subir des modifications en cours d'année.

### SUPPRESSION DE COURS

La SAS « ÊTRE CORPS ESPRIT » se réserve le droit de supprimer un horaire de cours par manque d'effectifs, de modifier les horaires, les salles ou de remplacer un professeur en cas de maladie ou de force majeure. Les adhérents, dont le créneau horaire serait supprimé, seraient remboursés de leur abonnement au prorata des cours supprimés s'ils ne pouvaient le remplacer par un autre horaire ou le reporter sur une autre période. Les frais d'inscription et assurance annuels ne sont pas remboursables.

### ASSIDUITÉ ET BONNE CONDUITE

La bonne tenue des participants conditionne la qualité des séances. Le strict respect des instructions du professeur et des principes de bonne conduite sont nécessaires pour la bonne ambiance et la progression individuelle et collective. L'assiduité aux séances est nécessaire pour bénéficier pleinement de leurs bienfaits.

### INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

En application des articles 39 et suivants de la Loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification à vos informations.

Le président d'ÊTRE CORPS ESPRIT SAS - Signature adhérent et date 1<sup>ère</sup> séance ou reprise : ..... /..... /.....

*Sylvain Brunier*

Précédée de la mention « *lu et approuvé* »