

# ÊTRE CORPS ESPRIT

HATHA-YOGA – RESPIRATION – RELAXATION – MEDITATION

COACHING DE VIE – COHERENCE CARDIAQUE - THERAPIE CORPS-ESPRIT - NON-DUALITE

*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, amoureux de l'Unité, réalise cette Vérité. L'être est à nouveau Un, non-duel, libre.*

*C'est le yoga de la connaissance, « Jnana-Yoga », la Connaissance de la Nature de l'Être ...*

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

De nombreuses descriptions du yoga, quête de l'unité, fruit ultime de la méditation, par la pratique du corps, du souffle et de la conscience, ont déjà vanté cette discipline millénaire des sages de l'Inde, leur permettant d'atteindre les sommets des capacités physiques et psychiques, la paix et l'équilibre du corps, du mental et de l'esprit, sans adjuvant à leur propre corps. Ma vie ordinaire a été extraordinairement améliorée par la pratique régulière de cet art ... Dans l'espoir de partager mon expérience, j'ai créé ÊTRE CORPS ESPRIT.



## 1. Des séances hebdomadaires collectives :

- Quatre fois par semaine une séance complète de 2h composée en général de :
  - 1h15 à 1h20 Respirations et Postures
  - 10 à 15mn de Relaxation
  - 20 à 30 mn de Méditation.

Les 4 types de pratique, apporteront des bienfaits et progrès complémentaires optimums pour votre santé et votre bien-être.

- Une fois par semaine une séance :

- d'1h à 1h15 d'introspection non-duelle (Satsang), espace de partage de compréhension, de sens et de cohérence de la vie.

Approche d'une vision harmonieuse de notre fonction dans l'univers contribuant à réaliser l'unité, la liberté et la joie d'être.

2. Des entretiens individuels d'accompagnement : Coaching de vie pour réaliser, atteindre vos objectifs – Thérapie Corps-esprit et Cohérence cardiaque pour retrouver équilibre, bien-être – Introspection non-duelle pour épanouir la liberté d'être soi.
3. Des Retraites ou stages proposant toutes ces approches, parfois associés à d'autres pratiques.

## Mon enseignement du yoga

J'ai débuté mon apprentissage du yoga à 18 ans avec un professeur formé par une élève d'Iyengar. A 20 ans je suis parti en Inde pratiquer directement sous la baguette du maître BKS Iyengar. J'ai cumulé 1 an d'apprentissage intensif en plusieurs séjours en Inde avec BKS Iyengar, sa fille Geeta et son fils Prashant. Après plusieurs années de pratique individuelle entre 3 et 4h par jour du programme établi pour moi par BKS Iyengar, j'ai reçu et approché d'autres formes de yoga comme le Kundalini yoga, le yoga tibétain et le yoga du Kashmir avec Jean Klein. Mon héritage principal est celui de BKS Iyengar. Selon son exemple et sa demande, je pratique le yoga et l'enseigne suivant ce que je sens. J'y fusionne ma créativité, mes intuitions et compréhensions comme BKS. Iyengar le fit librement, partant de l'enseignement de son propre maître T. Krishnamacharia. Ci-dessous quelques éléments de leur histoire :

**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. A 14 ans, BKS Iyengar enseigne déjà ...

Cet oncle renommé, T. Krishnamacharya qui vécut jusqu'à 101 ans, a formé à lui seul, les plus grands enseignants du yoga de notre époque, BKS Iyengar (Iyengar Yoga\*), Pattabhi Jois (Ashtanga Vinyasa Yoga) ainsi que Désikashar et Sribashyam, deux de ses fils (Vinyasa Krama Yoga) mais aussi Indra Dévi en 1937, la première femme occidentale formée au yoga qui le propagea largement en Chine, Argentine et aux USA. Ces enseignements ont formé le plus grand nombre de pratiquants à travers le monde. Ces maîtres et pères du yoga moderne, hors du commun par leur pratique et leur érudition ont inspiré le film documentaire « 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 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 dont un documentaire très intéressant :

« BREATHE - YOGA, un souffle de liberté ». Le site officiel de l'institut BKS Iyengar est : <http://www.bksiyengar.com/>

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



Étirement du bras en  
Virabhadrasana II  
Par Sylvain Brunier

## Les fondateurs du Yoga

Les postures (asanas), les pratiques respiratoires (pranayamas) et la méditation ont été développées depuis des temps indéterminés par les chercheurs d'un bien-être intérieur les libérant de la souffrance de la séparation en réalisant leur Unité (yoga) avec le Tout. Ils abandonnaient leur statut social pour vivre en marge des distractions afin de méditer et entraîner leur corps et leur esprit dans la nature, souvent 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, la colonne droite et survivre n'importe où. Ils développèrent des pratiques pour obtenir un corps résistant, en parfaite santé, afin de supporter des conditions de vie extrêmes. Ils développèrent un mental à toute épreuve pour supporter la solitude et le renoncement social sans retour, ni garantie de réaliser un jour leur idéal. Une expérience héroïque nommée yoga. Sa pratique est un art affinant notre connaissance de l'Être universelle que nous incarnons tous, expérience libératrice ...

## Postures

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 du corps. Elles procurent détente morale, relâchement des tensions physiques, effaçant une part du stress et de la fatigue. Elles permettent au cerveau d'accomplir toutes ses tâches dans les meilleures conditions, de ressentir et comprendre la nécessité de perfectionner la respiration, la relaxation et la méditation pour réaliser le plein potentiel de l'être humain.

## Respiration

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 » état physiologique produit par un type de respiration.

Les exercices de respiration yogique sont appelés « pranayama » (prana = souffle, énergie - yama = maîtrise, mais aussi expansion). Le pranayama est l'art de perfectionner la respiration afin de stimuler, développer, épanouir tous les potentiels humains.

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. La respiration parfaite dépend aussi du bon fonctionnement postural, organique, psychique.

Ces exercices incluent, développent, augmentent, stabilisent les mêmes bienfaits que les postures et la méditation.

## Méditation

La méditation est une pratique permettant de réaliser une attention sans tension à son propre état naturel de détente intérieure afin de le laisser se révéler spontanément comme non-duel ou relié au tout.

La « pleine conscience » traduction de *mindfulness* observée scientifiquement par le *Dr Kabat-Zinn* sur la base des méditations bouddhistes traditionnelles épurées de leur contenu religieux, est une appellation moderne de l'état obtenu par la méditation.

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 scientifiquement prouvés.

De même, 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, etc. pour s'en libérer ensuite et devenir une méditation sur nos propres productions intérieures, pensées, émotions puis sans support défini, laissant le mental libre de toute contrainte.

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, efficacité, bien-être s'épanouissent.

La qualité de la méditation dépend aussi de celle du corps, de la respiration, de la posture et de la connaissance non-duelle de soi.

## Yoga de la connaissance de l'être non-duel

Selon la philosophie Advaita, l'être humain peut faire l'expérience de son essence, l'Être par son esprit individuel. L'exploration de cette essence de nous-même nous amène à la compréhension que nous sommes tous un, nécessaires et reliés dans le tout, omniprésents, éternels dans cette Essence, dépassant ainsi toutes les souffrances de séparation, de rejet, d'isolement, de solitude, de non-valeur et d'absence de sens. Cette compréhension de l'Être ressentie dans le Corps et l'Esprit est « Réalisation » de l'Être.

Le *Jnana-yoga* de Jnana « connaissance du Soi » et Yoga « unir, union » est un partage sur la compréhension et la vision philosophique et méditative de la non-dualité de l'Être (Advaita). Elle contribue à redécouvrir notre relation unitive et harmonieuse avec notre environnement globale. Cette vision s'appuie sur le « connais-toi toi-même » pour se libérer des croyances et apparences aliénantes.

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 (Jnana-yoga). Elle prépare, accompagne, approfondit et stabilise 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 l'établissant définitivement dans la perception de nous-même.



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 corps-esprit. <https://www.etre-corps-esprit.fr>
- Expérience des méditations : Vajrayana, Vipassana, sans-support, non-duelle.
- Instructeur non-duel : Élève direct de Jean-Klein.

# Conditions générales d'adhésion pour la saison 2020/2021

Télécharger le formulaire d'inscription « Formulaire d'inscription Yoga Méditation 2020-2021 » soit sur [www.etre-corps-esprit.fr](http://www.etre-corps-esprit.fr), soit sur le site [www.studio48.eu](http://www.studio48.eu). Vous pouvez aussi me le demander par mail à [sylvain.brunier@gmail.com](mailto:sylvain.brunier@gmail.com), ou le trouver sur le lieu des cours.

Le remplir et me le remettre au professeur avant de commencer votre première séance d'essai en respectant bien les instructions du formulaire.

## Horaires et lieux des cours collectifs :

Du mardi 01/09/2020 au mardi 06/07/2021, pendant les périodes d'activité scolaires de l'Académie de Versailles, zone C sauf exceptions.

Durée des séances : Cours généraux de 2h ou 1h30 sans la méditation - Satsang de 1h à 1h15.

La composition des cours généraux de 2h est environ : Respiration et Posture 1h15 à 1h20 + Relaxation 10 à 15 mn + Méditation 20 à 30 mn.

**SALLE « STUDIO48 » :** 48 rue Maurice Berteaux – 78700 Conflans-Sainte-Honorine. En rez-de-chaussée. Pas de parking privé.

### o Samedi

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

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

### o Lundi

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

**20h30 à 21h30 :** Philosophie non-duelle (Satsang) : l'horaire et la fréquence pourront être modifiés si le nombre de participant est insuffisant.

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

o **Jeudi 19h à 20h30 :** Respiration/Postures/Relaxation - **20h30 à 21h :** Méditation/Respiration

Pour vous rendre dans cette salle, entrez en voiture par le 1, rue Charles BOURSEUL et gardez-vous derrière le bâtiment à droite puis à pied :

✓ 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. Choisissez obligatoirement cette entrée 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-moi 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. 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 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 prêter ou vous proposer sur place à l'achat. Vous pratiquerez pieds nus.

o **Conseils :** Vous devriez avoir estomac, vessie et colon vides pour pratiquer le yoga, en avoir tous les bénéfices, éviter désagréments et nausées. Vous pouvez boire jusqu'à 30 mn avant la séance, en excluant lait et alcool. Apportez toujours de l'eau pour vous réhydrater avant la relaxation.

o **Hygiène corporelle :** Les odeurs corporelles sont rarement tolérées y compris les parfums. Prenez une douche avant la séance si nécessaire.

o **En arrivant :** Notez toujours votre présence sur la liste des participants et éteignez votre portable. Changez-vous silencieusement.

o **Tenue :** Non gênante ou distrayante pour autrui, souple, adaptable à la température, une veste assez chaude à mettre en début et fin de cours, pour s'échauffer rapidement puis se relaxer à la fin du cours sans se refroidir ; Une couverture pour s'asseoir et se couvrir pendant la relaxation.

o **Ponctualité :** Soyez ponctuel pour ne pas manquer la progressivité essentielle du cours 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, placez-vous dans la salle, près de l'entrée et soyez très silencieux en vous installant ou en quittant les lieux.

## Abonnements et forfaits 2020/2021

Si vous souhaitez découvrir nos activités sans vous engager : Forfaits découvertes une seule fois chacun.

o **Forfait « 2 séances découverte de 2h + 1 Satsang » :** 25 €.

o **Forfait « découverte illimité 30 jours » :** 55 €. Ce forfait ouvre à tous les cours collectifs pendant 30 jours.

o **Cours à l'unité sans abonnement :** 25 € pour toute durée de cours, 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 administratifs d'adhésion annuelle de date à date :** 25 € qui s'ajoutent aux tarifs des abonnements ci-dessous. Cette adhésion accompagnée d'un abonnement trimestriel ou annuel donne droit à 1 entretien privé annuel d'1h15 avec Sylvain BRUNIER, pour toutes raisons ou demandes de votre choix\*, les demandes personnelles ne pouvant être traitées sur le lieu des cours.

o **Séance à l'unité, toute durée, si adhésion :** 18 € (+ 1 Satsang offert)

o **Tarifs 1 séance de 2h / semaine + Satsang :** Un an de date à date = **425€** (35 séances + Satsang) - **Un trimestre = 265€** (12 séances + Satsang)

o **Tarifs 2 séances de 2h/semaine + Satsang :** Un an de date à date = **475€** (70 séances + Satsang) - **Un trimestre = 295€** (24 séances + Satsang)

o **Tarifs illimités + Satsang :** Un an, de date à date = **525€** (140 séances + Satsang) - **Un trimestre = 325€** (48 séances + Satsang)

o **Tarifs sans méditation une séance de 1h30 par semaine :** Un an de date à date = **395€** (35 séances + Satsang) - **Un trimestre = 250€** (12 séances + Satsang)

o **Tarifs Satsang seuls ou méditations seules 1h par semaine :** Un an de date à date = **345€** (35 séances) - **Un trimestre = 220€** (12 Satsang)

o **Couples inscrits à la même adresse, chômeurs et étudiants (sur justificatif) :** Frais d'inscription offerts de **25€** (une fois par cas).

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

\* Cet entretien peut contribuer à votre pratique du yoga, de la méditation, de la respiration, à la gestion de vos problématiques de vie corps-esprit, à envisager, coaching personnel, cohérence cardiaque, thérapie corps-esprit, introspection non-duelle dans votre quête de paix intérieure.

## REGLEMENT CONTRACTUEL D'ADHESION à « ÊTRE CORPS ESPRIT »

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

### ADMISSION

Pour être adhérent de « ÊTRE CORPS ESPRIT », il faut s'acquitter financièrement de l'adhésion incluant les frais administratifs d'adhésion annuels et le tarif de l'abonnement choisi. Les frais d'adhésion 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 sauf exceptions, de la zone C. Pour votre inscription, merci de remplir le formulaire d'inscription prévu à cet effet. Si votre état de santé le nécessite, vous fournirez un certificat médical récent et mentionnez vos problèmes médicaux au verso de votre formulaire d'inscription avant le 1er cours.

### RADIATION

La qualité d'adhérent de « 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 d'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 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 <https://www.etre-corps-esprit.fr> 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, en plusieurs chèques, 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. En cas de demande d'annulation et remboursement de l'abonnement, aucun remboursement ne sera effectué, sauf en cas de déménagement sur justificatif fiscal ou pour raison médicale. Le certificat médical original devra être fourni. Il devra mentionner la cause médicale précise et interdire la pratique de tous types d'activités physiques pour une période supérieure à 1 ans. La demande de remboursement devra obligatoirement être précédée d'une entrevue en présentiel avec le professeur. Elle s'effectuera après demande écrite adressée au siège d'ÊTRE CORPS ESPRIT.

Le calcul du remboursement tiendra compte de l'abandon de l'avantage du tarif annuel dégressif. Les règlements dus seront considérés sur les mois passés avant la date de présentation du document médical, sur le tarif de l'abonnement trimestriel pour les périodes entières de 3 mois déjà passées puis sur le tarif au cours pour la période restante. Les frais d'inscription et assurance annuels ne sont pas remboursables. Le solde restant sera remboursé.

**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 correcte, souple et propre. Une hygiène vestimentaire et corporelle stricte est impérative afin d'éviter les désagréments des odeurs corporels. 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, 30 mn avant le cours ne devrait pas vous gêner. Couverture et tapis personnels sont conseillés 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 « 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 « ÊTRE CORPS ESPRIT » reconnaît être apte à pratiquer la ou les activités choisies. Chaque participant doit 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. 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 dans votre fiche.

### PLANNING DES COURS

Les cours collectifs sont dispensés 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 des demandes. 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 ou modifier un horaire de cours par manque d'effectif, de modifier les horaires, les salles ou de remplacer un professeur en cas de maladie ou de force majeure. Les adhérents, dont le seul créneau horaire possible 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 précédée de la mention « lu et approuvé »  
Date 1<sup>ère</sup> séance ou reprise : ..... / ..... / .....

*Sylvain Brunier*

Site : <https://www.etre-corps-esprit.fr>

ÊTRE CORPS ESPRIT SAS - R.C.S. VERSAILLES 830 736 013 - Siège social : 1 impasse Hoche - 78780, MAURECOURT  
Président fondateur : Sylvain BRUNIER (Instructeur yoga, respiration, cohérence cardiaque, méditation/Coach de vie/Thérapeute)