



3 LEÇONS D'ESSAI - YOGA JAPONAIS

RESPONSABLE DE L'ÉCOLE : Eric Graf 6^e dan, 079 691 19 18

Facture CHF 50.- à payer en main propre

Au nom de :

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP/Lieu :

Tél. :

Email :

L'objectif des écoles est de dispenser un enseignement conforme à l'éthique de l'Ecole Suisse de Yoga Japonais (ESYJ). Le sKYliNE Dojo est membre de l'ESYJ.

Règlement de l'école : par son inscription, l'élève s'engage à respecter les règles d'étiquettes du dojo (au verso). Ces règles constituent la base nécessaire pour un enseignement de qualité.

Assurance(s) : Le/la pratiquant(e) doit lui-même s'assurer. Graf Dojos Sàrl ne peut être rendue responsable des accidents survenus en cours d'entraînement. D'autre part, elle décline toute responsabilité pour les objets disparus dans les vestiaires.

Fermeture et vacances : l'école est fermée durant les jours fériés officiels. Les vacances du dojo sont de 4 semaines par an, celles-ci sont annoncées à l'avance dans le dojo. Pendant les vacances scolaires, le cours enfants sont réduits.

Accord, résiliation : La somme ci-dessus de CHF 50.- est non remboursable, elle donne le droit à 3 cours selon l'horaire. Après ces 3 leçons, la personne en question ici décide si elle veut s'inscrire dans l'école (elle signera alors un contrat et payera des cotisations trimestrielles/semestrielles ou annuelles), elle est aussi libre d'arrêter sans aucune redevance. Un responsable de l'école peut exclure un(e) élève pour mauvais comportement ceci avec effet immédiat.

Le/La soussigné(e) déclare avoir pris bonne note des conditions ci-dessus et être d'accord avec les conditions mentionnées.

Lieu et date :

Signature du participant :
(ou du représentant légal)

Signature d'un(e) entraîneur(-euse) :

.....
(Laissez libre)

.....
Pour les personnes mineures :
nom et prénom du père :
nom et prénom de la mère :

En cas de virement, la somme est à verser **dans les 10 jours** sur le compte suivant :

Graf Dojos Sàrl, Route de Fribourg 41, 2503 Bienne IBAN: CH66 0079 0016 6079 1525 8

Règles d'étiquette du Dojo

Annexe au contrat de membre



- ✓ Le/la pratiquant/e est prié/e de faire le moins de bruit possible en se mettant en tenue ou en se douchant et s'habillant pour repartir, surtout si un cours a lieu pendant ce temps.
- ✓ Ne parler à personne se trouvant sur les *tatami* durant un cours.
- ✓ Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du *Dojo* et donner de la plénitude à la pratique.
- ✓ Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Le/la pratiquant/e qui arrive en retard doit attendre au bord des *tatami* jusqu'à ce que l'enseignant(e) lui fasse signe de se joindre au cours.
- ✓ Enlever ses chaussures à l'entrée du *Dojo* et mettre une paire de *zooris* (ou pantoufles).
- ✓ Saluer en entrant et en sortant du *Dojo* (par respect du lieu).
- ✓ Laver ses pieds et ses mains avant l'entraînement et veiller à ce que ses ongles soient coupés courts. Si les ongles sont vernis veiller à ce que le vernis ne fasse pas de marques aux *tatami*.
- ✓ Veiller à ce que le *samue* (habit de pratique) soit propre et sans mauvaises odeurs.
- ✓ Enlever colliers, bagues, montre, etc... *mais* chacun est responsable de ses objets de valeur.
- ✓ Saluer en direction du *kamiza* (mur d'honneur) avant de monter et de descendre des *tatami*.
- ✓ Veiller à ce que les *tatami* soient propres avant et après chaque entraînement (tout le monde participe un peu aux nettoyages du *Dojo*).
- ✓ Respecter les instruments de travail.
- ✓ Lorsque l'enseignant(e) montre une technique, les élèves sont toujours en *seiza* (=assis sur les genoux) ou *anza* (=assis en tailleur) en cas de difficultés à être en *seiza*.
- ✓ Dès que la fin d'un exercice est annoncée, arrêter immédiatement son mouvement, saluer son/sa partenaire et rejoindre les autres pratiquants assis en ligne.
- ✓ Le/la pratiquant/e qui doit impérativement quitter la leçon avant la fin doit en informer l'enseignant(e), le/la saluer et se retirer discrètement.
- ✓ Il est interdit de boire, de manger, de mastiquer un chewing-gum sur les *tatami*.
- ✓ On dit habituellement „*Onegai shimasu*“ (littéralement: je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et „*Dômo arigatoo gozaimashita*“ (merci beaucoup) en fin de cours.
- ✓ Le/la pratiquant/e qui ne pourra vraiment pas se soumettre à ce règlement, sera malheureusement prié de se retirer.