



Le yoga est une pratique bénéfique pour les corps physique, subtil et psychique. Il est cependant essentiel de reconnaître la présence de sensibilités corporelles et de suivre des conseils pour maximiser les bienfaits. Cette charte vise à informer les participants des précautions nécessaires afin que le cours se déroule dans les meilleures conditions, pour garantir une expérience de yoga paisible et bénéfique pour tous. Le nouveau cours de yoga doux propose des adaptations avec accessoires pour aller plus loin dans la pratique et permettre de réaliser davantage de propositions avec l'utilisation notamment de la chaise.

Matériel

- Des vêtements confortables et flexibles qui permettent une liberté de mouvement.
- Une sangle de yoga pour aider à atteindre des postures difficiles et améliorer la flexibilité.
- Deux blocs classiques pour soutenir et ajuster les postures (en mousse ou en liège). Il existe également des blocs rectangulaires et fins.
- Un tapis (je vous conseille des tapis de yoga plutôt que des tapis épais de Pilate)
- Facultatif : Lorsque l'on est allongé, une couverture pour le confort et un coussin pour soutenir la tête

Sensibilités et Précautions Médicales

1. Évaluation de la Condition Physique

Consultation médicale préalable : Avant de commencer les cours de yoga, il est fortement **recommandé** de consulter votre médecin, en particulier si vous avez **des antécédents médicaux** ou des conditions de santé particulières (problèmes cardiaques, troubles respiratoires, hypertension, sensibilités articulaires, de dos, etc.). Si vous rencontrez ce type de pathologie, sachez qu'il existe des cours plus doux.

2. Identification des sensibilités

- Sensibilité musculaires et articulaires: La pratique incorrecte des postures de yoga peut entraîner des tensions ou des étirements excessifs. Il est important de suivre les instructions et de ne jamais forcer une posture au-delà de ses capacités. Progressez lentement dans les postures et écoutez les signaux de son corps sont essentiels.
- Sensibilité au niveau du dos et de la colonne vertébrale : Les postures impliquant des torsions, des flexions ou des extensions peuvent solliciter intensément la colonne vertébrale. Si vous souffrez de douleurs chroniques au dos, discutez-en avec votre médecin et votre professeur et optez pour un cours plus doux. Les postures réalisées avec justesse pourront vous apporter de nombreux bénéfices.
- Sensibilité cardiovasculaires et hypertension artérielle : Certaines postures inversées ou les pratiques de certains exercices de respiration peuvent augmenter la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Consultez un médecin et optez pour des formes de yoga douces comme les cours adaptés **sur chaise** ou **avec chaise**. Si vous avez déjà ressenti des essoufflements, palpitations ou malaise, un cours plus doux vous est conseillé.

3 Conditions Spécifiques

- Si vous êtes enceinte, informez le professeur et consultez votre médecin. Certaines postures peuvent être contre-indiquées pendant la grossesse. N'hésitez pas à rejoindre des cours de yoga prénatal :)
- Blessures récentes : Si vous avez récemment subi une blessure, informez le professeur. Certaines postures devront être évitées ou modifiées en fonction de votre état de guérison.

- Conditions chroniques : Les participants atteints de conditions chroniques (arthrite, diabète, etc.) doivent discuter avec leur médecin des précautions à prendre lors de la pratique du yoga.

Les différents cours proposés et leurs caractéristiques physiques

- Cours classique : mouvements variés alternant force, équilibre, souplesse, inversions, flexions, extensions.
- Cours doux avec chaise : mouvements variés, possibilité d'utiliser davantage d'accessoires, notamment une chaise pour les articulations sensibles et sensibilité nommées en 2.

Synthèse et conseils pour les élèves

1. Consultez un Médecin : Avant de commencer le yoga, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants, consultez un médecin pour évaluer votre aptitude à la pratique.
2. Écoutez Votre Corps : Apprenez à écouter votre corps et à reconnaître vos limites, ne faites pas d'exercices au-delà de vos capacités.
3. Choisissez le Bon Type de Yoga : Il existe plusieurs types de yoga. Choisissez celui qui correspond le mieux à vos besoins et capacités physiques.
4. Informez Caroline : Avant le début du cours, informez votre enseignante de votre condition médicale, blessure ou limitation physique.
5. S'installer dans les postures : Évoluer de manière progressive dans les postures, à l'écoute et à votre rythme. Des modifications ou des alternatives seront proposées ou bien vous attendrez les propositions suivantes.
6. Utilisez des Accessoires : L'utilisation de blocs, d'une chaise, de sangles et d'autres accessoires peut aider à adapter les postures à vos capacités physiques du moment

Je soussigné.e..... avoir pris connaissance de l'ensemble de ce texte et m'engage à fournir un certificat médical en cas de sensibilité liées au paragraphe 2.

Je sais qu'à travers la signature de ce document, j'engage ma propre responsabilité et en aucun cas, celle de l'association

Date :

Signature :