

Fiche d'inscription YOGAPARASANA

du samedi 9/11 au lundi 11/11/2019



Prénom :

Nom : ..

.....

N° portable :

Email :

.....

Ville (pour le RDV) :

N° Licence FFVL :

ACTIVITE PARAPENTE

Pour les pilotes qui en ont besoin, Sophie Ayache, diplômée Accompagnateur de club (rôle et responsabilités ci-joints) vous accompagnera dans votre pratique et vos analyses.

Qualifications

- Validation brevet initial (vert)
- Brevet de pilote (bleu)
- Brevet de pilote confirmé (marron)
- Qualification Biplace

Pratique

- Nb d'années de pratique :
- Nb de vols dans l'année :
- Date du dernier vol :
- Principaux site(s) de vol fréquenté(s) :
- Ou Nb d'heures de vol dans l'année :

Techniques de décollage maîtrisées

- Face voile
- Dos voile
- Montagne
- Sans vent
- Vent modéré 5-15 km/h
- Venté > 15 km/h

Techniques de vol maîtrisées

- Plouf
- Thermique en cross
- Thermique local
- Plus de 1h de vol
- Descente rapide

Soaring

Matériel

- Aile (marque - modèle – homologation – couleur - année de révision) :
.....
.....
- Sellette (marque – modèle – couleur) :
.....
- Accélérateur (O/N) :
- Secours (O/N/ Année de révision) :
.....

Ta boisson préférée après ton vol : ..

.....

ACTIVITE YOGA

Conçu il y a des siècles par des sages de l'Inde ancienne, le yoga allie de manière unique des exercices physiques à une approche psychologique et philosophique.

Il aborde donc la vie de manière globale et peut vous aider à atteindre un meilleur équilibre physique mais aussi mental, ce qui apporte un gain considérable de sérénité et donc de sécurité pour notre pratique du vol libre.

Vos séances de Yoga seront guidées par Claire Scheffer, diplômée depuis 2015, ayant suivi une formation internationale existant depuis 40 ans : Sivananda Yoga Teacher Training Course. Lors de ce WE, vous pourrez découvrir ou approfondir votre expérience du yoga à travers des exercices de respiration, des postures variées, de la relaxation et bien plus encore !



Claire exerce aussi en tant que naturopathe (médecine traditionnelle occidentale). Vous pourrez échanger sur des sujets en lien avec l'alimentation, l'hygiène de vie ou encore l'émotionnel.

Pratique

- Avez-vous déjà pratiqué le yoga (O/N) ? Depuis quand ?
.....
- A quelle fréquence :
.....
- Type de Yoga déjà pratiqué (nom ou description) :
.....

Matériel : prévoir des vêtements souples, de préférence en coton

- Disposes-tu d'un tapis de yoga (antidérapant) pour participer à ce WE (O/N) ?
.....

Santé / Assurance

Le yoga est une pratique douce où nous cherchons toujours à respecter le corps et ses limites. Afin de mieux te connaître et de pratiquer dans les meilleures conditions nous te demandons simplement de répondre aux points suivants :

- Je certifie être en état physique pour pratiquer le yoga (pas de contre-indication médicale). Si besoin d'en discuter, contacte Claire.
- Je pratique le yoga sous ma propre responsabilité lors de ce week-end et dispose de ma propre assurance (responsabilité civile, sport ...)

En cas de gênes ou blessures (récentes et anciennes), précisez :

.....
.....

COMMENTAIRES

As-tu des souhaits ou suggestions pour ce week-end YOGAPARASANA ?

.....
.....
.....

Date et signature :

Contacts : Claire : 06.79.22.68.60 claireyogapara@gmail.com , et Sophie : 06.01.97.20.38
asophie.ayache@gmail.com