

Décharge de responsabilité (En cas d'absence de certificat médical de non contre-indication à la pratique du hatha yoga)

Association PLUME DE YOGA

Intervenante : Fabienne Cazes

Rappel :

Le yoga est une activité psycho-corporelle qui comprend des exercices physiques pouvant :

- Entraîner une modification du rythme cardiaque
- Solliciter l'ensemble de l'appareil locomoteur (muscles, tendons, cartilages...)
- Générer des afflux sanguins vers toutes les parties du corps (y compris la tête)

Comme c'est le cas avec n'importe quelle activité physique, le risque de blessures, parfois sérieuses ou handicapantes, est toujours présent et ne peut être totalement éliminé. Sachant cela, je m'engage à consulter mon médecin qui m'indiquera si mon état de santé est compatible avec la pratique du yoga ou s'il nécessite des aménagements spécifiques dont j'informe l'intervenante.

Dans tous les cas, je dois veiller à respecter mes possibilités du moment, en pratiquant avec la plus grande attention à moi-même, tout en développant l'écoute de mes sensations et de mes limites. Les exercices proposés ne sont que « des suggestions », je suis libre de ne pas faire certains exercices si ceux-ci ne semblent pas appropriés.

L'intervenante s'efforce d'adapter au mieux les exercices selon les possibilités apparentes ou signalées des participants. Si toutefois, les exercices ou les adaptations entraînent inconfort, gêne ou douleur, il convient de ne pas forcer et de m'arrêter. Afin d'affiner les adaptations, il est souhaitable de communiquer à l'intervenante les inconforts, gênes ou douleurs rencontrés pendant la séance. Si je suis enceinte, il est préférable de prévenir l'intervenante afin qu'elle m'indique les adaptations éventuelles.

Signer au verso après relecture.

