



CHARTRE de pratique

Association Fleur'essence

Année scolaire 2019 - 2020

A qui s'adresse la pratique ?

La pratique est accessible à tous et ne nécessite pas de condition physique particulière. Nous accueillons des élèves de tous les âges, ainsi que ceux porteurs de certains handicaps (malentendants...).

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du Qi Gong. Les femmes enceintes sont les bienvenues et pourront mettre fin à leur abonnement quand elle ne pourront plus venir. Pour les problèmes d'hypertension et les hernies discales, l'enseignante pourra vous montrer des exercices adaptés. Pour les soucis de genou, nous vous conseillons d'être prudents et de ne pas aller dans la douleur, vous pouvez aussi parfois utiliser une chaise pour la pratique.

Etat d'esprit de la pratique

La pratique du Qi gong et de la méditation vous offriront leurs bienfaits en retour de votre patience et persévérance. Votre « Yi » - concentration durant les cours - rendra la pratique plus efficace. Les cours au jardin sont une bonne occasion de travailler votre concentration : les sens sont tournés vers l'intérieur, quoi qu'il se passe à l'extérieur.

La pratique est non compétitive, il n'y a pas de « but à atteindre », rien de spécial à « réussir » et aucune raison de se comparer aux autres pratiquants ni à l'enseignant. Nous vous invitons à vous détendre le plus possible, et à vous respecter en ne forçant pas dans les mouvements, et en étant à l'écoute des signaux que votre corps vous envoie.

Vie en communauté

Les cours collectifs proposent une pratique adaptée au groupe. La pratique est sous-tendue par des valeurs d'entraide, de tolérance, de bienveillance et respect de soi et des autres, et de modestie. L'énergie du groupe est importante dans la pratique du Qi gong et de la méditation. On y cultive cette harmonie qui fait que nous nous complétons grâce à nos différences.

Pour mieux se connaître et consolider l'esprit de groupe, des temps conviviaux en début et fin de cours, et des apéritifs ou autres moments de partage pourront être proposés.

L'usage de substances psycho-actives (cannabis...) ou alcool est fortement déconseillé avant ou après les séances, et est strictement interdit pendant les cours et stages.

Lors de la pratique, certains exercices à deux sont parfois proposés. Si vous ne souhaitez pas pratiquer à deux ou avec une personne en particulier, vous pouvez vous tourner vers l'enseignante qui vous proposera une solution adaptée.

Implication associative et bénévolat

A l'inscription, il est demandé à tous les adhérents s'ils peuvent s'impliquer, même de façon minime, dans la vie associative. Le fonctionnement associatif est basé sur des valeurs de participation, de partage et d'entraide. Dans certaines salles, il peut être demandé aux participants d'aider à l'installation et au rangement du matériel.

Lieux des cours

Les cours ont lieu dans les salles indiquées sur le planning en ligne sur le site internet de l'association. Aux beaux jours, les cours ont lieu en extérieur dans les jardins publics à proximité des salles. Les pratiquants seront informés par texto au plus tard une heure avant le cours si celui-ci a lieu en extérieur. En l'absence de texto, le rendez-vous a lieu dans la salle habituelle.

Matériel et tenue vestimentaire

La pratique du Qi gong se fait pieds nus, en chaussettes ou en chaussons plats. Pour les salles parquet nous vous conseillons de porter des chaussettes anti-dérapantes ou des chaussons avec semelle en cuir qui ne glisse pas. Une tenue ample et souple est nécessaire. Pour les exercices au sol, amenez un tapis de sol (disponible dans certaines salles). Les soutiens gorges à baleines et bijoux métalliques sont déconseillés pour la circulation de l'énergie.

Pour les cours en extérieur, prévoir des baskets s'il fait humide, un pull et votre tapis de sol.

Afin de nous épargner des ondes, le téléphone portable doit être éteint ou en mode hors ligne avant l'entrée au cours et ne doit être rallumé qu'une fois le cours terminé.

Lien avec l'enseignante

L'enseignante se fera un plaisir de répondre à vos questions concernant la pratique. Merci de lui signaler tout problème de santé (pb de dos, de hanches) afin qu'elle vous propose des exercices adaptés. Pour un besoin plus spécifique, vous êtes invités à la solliciter pour une séance individuelle. Si vous avez un empêchement ou du retard à une séance, l'enseignante vous sera reconnaissante de l'avertir par sms, de préférence avant le début du cours.

REGLEMENT INTERIEUR

Article 1 : Dates, lieux et Horaire des cours

Le planning des cours pour l'année 2019-2020 est en ligne sur le site internet de l'association.
Les pratiquants sont priés de respecter les horaires des cours.

Les adhérents s'inscrivent pour un cours dans un lieu et horaire définis.
En cas de changement de leur emploi du temps en cours d'année, ou en cas d'emploi du temps variable, ils pourront demander à l'association et à l'enseignant s'il est possible de basculer sur un autre cours (en fonction des places disponibles), sauf vers le cours du CRA Colomiers.

L'association se réserve le droit de supprimer durant le 1er trimestre scolaire 2019-2020 certains créneaux si le nombre d'inscrits est insuffisant. Dans ce cas l'association proposera à chaque adhérent un autre horaire, et si aucun ne convient, elle s'engage à rembourser aux adhérents le montant des cours versé, au prorata de la période de cours non assurée.

Article 2 : Usage des locaux et du matériel

Les adhérents sont tenus de conserver en bon état les locaux et le matériel utilisé.

Article 3 : Adhésion à l'association

L'adhésion est valable pour la période de début septembre 2019 à fin août 2020.
Pour l'année scolaire 2019-2020, le montant de l'adhésion est fixé à 10 euros, et 5 euros pour les enfants de moins de 12 ans. Il est dû dès l'inscription à une activité de l'association.
Doivent adhérer tous les bénéficiaires de nos activités : inscrits aux cours réguliers, participants aux stages et ateliers ponctuels, et aux séances individuelles de Massage et Ostéo-énergokinèse.
L'adhésion est individuelle et ne peut être cédée à une autre personne.

Article 4 : Tarifs des cours

Les tarifs des cours sont en ligne sur le site internet de l'association.
L'inscription aux cours de l'association constitue un engagement à l'année, de mi-septembre à fin juin (sauf cas exceptionnels spécifiés dans la grille tarifaire et validés par le bureau).
L'inscription aux cours est individuelle et ne peut être cédée à une autre personne.

Article 5 : Modalités d'inscription

Au moment de l'inscription, les documents suivants doivent être fournis : fiche d'inscription complétée et signée, certificat médical (valable 3 ans) de non contre-indication à la pratique du Qi Gong et/ou du Ta Chi (ou plus tard), et règlement de l'inscription et de l'adhésion.
Le montant de l'inscription aux cours est dû en intégralité au démarrage de l'activité. Le fractionnement du règlement ne constitue qu'une facilité de paiement et ne représente en aucun cas une inscription trimestrielle.

Article 6 : Respect et confidentialité de vos données personnelles

L'association s'engage à respecter la protection et confidentialité de vos données personnelles (coordonnées, problèmes de santé...). Les informations vous concernant ne sont et ne seront jamais communiquées à des tiers, ni cédées à des fins commerciales. Nous utilisons vos coordonnées uniquement afin de vous envoyer des informations concernant nos activités (Newsletter, mails), ou de manière ponctuelle, afin de vous communiquer l'information d'autres activités en lien avec le bien-être et susceptibles de vous intéresser.

Article 7 : Absence de votre part

1) Pour les cours :

En cas d'absence à une séance, le cours manqué pourra être rattrapé sur un autre créneau horaire, dans l'année (ou le trimestre) de votre engagement.

Les cours manqués ne pourront donner lieu à aucun remboursement, ni rattrapage sur une autre activité proposée par l'association (stage, atelier, massage...).

En cas d'absence pour maladie de longue durée, accident ou opération, merci de nous contacter dès que possible, présenter un certificat médical, et nous envisagerons une solution adaptée (rattrapage des absences ou remboursement). Dans ces cas de force majeure, tout trimestre commencé est dû. Lorsqu'un adhérent décide d'arrêter les cours pour des raisons personnelles, il ne pourra demander aucun remboursement, ni avoir pour une autre activité, ni aucune autre forme de compensation. Le montant des cours restants pour la période engagée (début septembre à fin août) reste dû.

2) Pour les stages :

Pour tout désistement à un stage, aucun report ni remboursement des arrhes ou de la réservation n'est possible. En cas de maladie, nous prévenir dès que possible.

3) Pour les séances individuelles :

Toute séance individuelle non décommandée moins de 48h à l'avance est due pour moitié.

Article 8 : Absence de l'enseignante et/ou indisponibilité ponctuelle d'une salle de cours

L'enseignante s'engage réciproquement à être présente à tous les cours.

En cas d'absence impondérable, l'association s'efforcera de vous prévenir le plus tôt possible, et en fonction des possibilités :

- 1) soit l'enseignante se fera remplacer,
- 2) soit elle vous proposera une date de rattrapage, en fonction des disponibilités de la salle,
- 3) si le cours se déroule aux beaux jours, elle peut vous proposer de vous retrouver entre vous dans un jardin public pour pratiquer (NB : en son absence, tout accident n'engagera pas la responsabilité de l'association),
- 4) en dernier recours, elle vous proposera de venir à un autre cours du planning pour rattraper votre cours manqué.

En cas d'indisponibilité ponctuelle d'une salle de cours, l'association s'efforcera de vous prévenir le plus tôt possible, et en fonction des possibilités :

- 1) soit elle vous proposera une date de rattrapage, en fonction des disponibilités de la salle,
- 2) en dernier recours, elle vous proposera de venir à un autre cours du planning pour rattraper votre cours manqué.

Article 9 : Droit à l'image

Des photos et films peuvent être faits à l'occasion des cours, stages ou autres événements pour être publiés sur le site internet ou la page Facebook de l'association à des fins d'information et de valorisation de l'activité. Si des participants ne souhaitent pas apparaître sur ces supports, merci de nous en informer.

Des films « mémo » peuvent être faits avec l'accord de l'enseignant et des autres élèves afin de s'entraîner chez soi. Ces films ne pourront jamais refléter l'essence de la pratique du Qi gong, aussi, par respect pour l'enseignement traditionnel transmis par les maîtres, nous demandons aux élèves en possession de ces films de s'engager à ne pas les diffuser sur internet ou à d'autres personnes. Les élèves d'un même cours peuvent se transmettre les films entre eux avec l'autorisation de l'enseignant et des personnes apparaissant sur ce film.