



CHARTRE DES COURS

Mis à jour : 31 août 2026

Afin de garantir des cours de qualité et le bon déroulement de ceux ci toute l'année, merci de lire et prendre en compte les règles et conseils présentés ici.

Respect et bienveillance

Le respect du lieu et des personnes est primordial dans mes cours. Merci de respecter les règles suivantes :

- Arrivez quelques minutes avant l'heure pour vous installer.
 - Si toute fois vous arrivez en retard, merci d'être le plus discret possible dans vos installation. Attention, il se peut que la porte soit fermée à clé au début du cours, anticipez ou prévenez moi de votre retard.
- Privilégiez le silence pendant le cours et spécialement pendant la relaxation.
- Gardez un attitude respectueuse et non violente avant, pendant et après le cours.
 - Tout acte discriminant ou violent amènera à l'exclusion définitive de mes cours, sans remboursement des cartes en cours.
 - Signalez tout comportement inadapté
- Laissez votre portable dans votre sac en mode silencieux afin qu'il ne gêne pas le cours.
- Il n'est pas autorisé de filmer le cours sans accord explicite.
- Respectez le lieu : gardez le propre en enlevant vos chaussures avant de rentrer dans la salle ou en les laissant à l'endroit indiqué.

Ajustements

Vous pouvez à tout moment refuser ou stopper un ajustement sans avoir à vous justifier.

Vous pouvez également me signalez discrètement ou pas, à n'importe quel moment, si vous ne souhaitez plus être ajusté pendant un cours.

Je fais de mon mieux pour vous accompagner et vous soutenir pendant un cours, dans un esprit de partage et d'aide. J'observe et je vous propose des ajustements comme ils me semblent adaptés sur l'instant mais je ne connais pas votre corps comme vous, je ne ressens pas vos douleurs ou vos soulagements. Il est de votre devoir de me signaler lorsque qu'un ajustement est trop intense et/ou générateur de douleur comme il est de mon devoir de faire au mieux pour que l'ajustement soit juste, adapté et non imposé.

Matériel

De manière générale il est préférable de venir avec votre propre matériel.

Le matériel est prêté dans la salle du Welli Chéri, Brest. Merci d'en prendre soin et de le nettoyer avant restitution.

Il n'y a pas de matériel mis à disposition dans la salle de Kerzuat, Plouarzel. Merci d'amener votre tapis ainsi que tout matériel nécessaire à votre pratique. Sur demande, je peux vous proposer des tapis, briques et sangles. Pour cela merci de me prévenir en avance.

Tarifs et règlement

Les tarifs sont disponible sur le site eleo-yoga.fr et revu chaque année.

Les règlements doivent être fait par chèque, espèces ou Wero.

Les cartes de 10 cours sont réglables en une seule fois.

Les cartes annuelles sont réglables en une ou 3 fois. Les règlements en plusieurs fois doivent être fait en chèques uniquement. Pour faire au plus simple avec vous, nous verrons ensemble la fréquence la plus adaptée à votre situation pour l'encaissement.

Les cartes de cours ne sont pas remboursables sauf cas spécifiques (déménagement, maladie, événement exceptionnel, etc...).

Les cours à l'unité doivent être payés le jour même.

Les cours d'essai sont gratuits et limités à 1 par personne.

Validité des cartes

Les cartes 10 cours et annuelles sont valables jusqu'à fin juin.

Le nombre de cours proposés sur les cartes annuelles est donné de manière indicative et non contractuelle.

Les cartes ne sont pas reportables d'une année sur l'autre et ne sont pas transférables à une personne tierce.

Inscriptions

Je n'ai pas de système de réservation à ce jour mais il est possible que j'en mette un en place au cours de l'année.

Pour les personnes prenant des cartes annuelles ou de 10 cours, merci de faire une demande via le formulaire d'inscription disponible sur le site sur la page

🌐 [Planning des cours – Eléonore Schach Yoga](#) .

Recommandations

Venez si possible avec votre matériel et une tenue adaptée.

Venez suffisamment en avance pour avoir le temps de vous changer si besoin et de vous installer.

Préférentiellement le dernier repas doit être pris 4h avant. Si c'est compliqué pour vous de venir si loin d'un repas, privilégiez des en cas légers tels que des fruits secs ou frais en petite quantité.

Il est préférable de ne pas boire pendant le cours (sauf personne enceinte ou allaitante).

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter directement : eleo.yoga@gmail.com

Merci de votre lecture, j'apprécie tout retour sur cette charte qui peut encore évoluer pour plus de transparence et de sérénité dans les cours.

Eleonore Schach "Eleo Yoga"

