



# CHARTRE de pratique

## Association Fleur'essence

Année scolaire 2024 - 2025

### 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 pour lesquels nous proposons certaines adaptations (malentendants, handicaps psychiques légers...).

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du Qi Gong et du Tai Chi Chuan et du Yoga. Les postures sont adaptables et vos enseignantes seront à l'écoute de vos limitations. Le maître mot étant de ne jamais forcer ni aller dans la douleur.

Les femmes enceintes sont les bienvenues pour le Qi Gong et le Tai Chi Chuan, et pourront suspendre leur abonnement quand elle ne pourront plus venir. Pour le Yoga, certaines postures sont fortement déconseillées aux femmes enceintes, voyez avec les enseignantes avant de vous inscrire, ou inscrivez vous à un cours spécifique pour femmes enceintes.

Pour les problèmes d'hypertension, nous vous conseillons de ne pas mettre la tête en bas dans certains exercices. Pour les hernies discales, nous vous conseillons dans un premier temps de demander à votre médecin et kinésithérapeute s'il y a des mouvements déconseillés pour vous, comme les torsions, extensions de la colonne etc... Les enseignantes pourront ainsi mieux 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 du Qi Gong.

Si vous avez été opéré récemment ou que vous avez une blessure (foulure, entorse, os cassé...), consultez votre médecin pour savoir quand vous pourrez reprendre une activité physique douce.

### Etat d'esprit de la pratique

Le Qi Gong est un art de santé traditionnel chinois qui a de nombreux bienfaits pour la santé physique et psychique (calme intérieur).

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois, qui a des bienfaits similaires.

Le Hatha Yoga est une discipline originaire d'Inde qui consiste en des postures (āsana), des pratiques du souffle (prāṇāyāma) et la méditation, ayant également de nombreux bienfaits sur la santé du corps et de l'esprit.

Leur pratique régulière et persévérante rétablit l'harmonie entre le corps, le souffle, et l'esprit, et sont soutenues par les philosophies chinoise taoïste et indienne.

Durant les cours, vous vous offrez ce temps et cet espace pour aller à la rencontre de vos sensations corporelles du moment, et les accueillir pleinement, sans les juger.

La pratique de ces différents disciplines vous offriront leurs bienfaits en retour de votre patience et persévérance, détente et douceur envers vous-mêmes. Votre qualité de présence et de concentration durant les cours rendra la pratique plus efficace. Les cours dans les jardins sont une bonne occasion de travailler votre attention : 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. Les mouvements proposés constituent une invitation au mouvement, et non une obligation.

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.

NB : Il peut parfois arriver parfois, en cas de fortes tensions dans le diaphragme, que des émotions émergent, dans ce cas cela constitue une régulation naturelle qu'il vaut mieux laisser s'exprimer et s'évacuer plutôt que de les bloquer. Le travail proposé passe simplement par le corps et le souffle, et n'entre pas dans l'analyse mentale ni psychologique, qui peuvent se faire selon le besoin et souhait de chacun en parallèle, dans un cadre approprié (consultation chez un psychologue...).

## **Vie associative**

Les cours collectifs proposent une pratique adaptée au groupe.

Nous insistons sur le lien de confiance et de bienveillance au sein du groupe, afin que chacun se sente en sécurité et puisse trouver l'état de détente et de sérénité nécessaires à la pratique. Aussi, ce qui se passe dans les cours est porté par les principes de confidentialité, bienveillance, tolérance et non jugement.

La pratique est sous tendue par des valeurs d'entraide, de respect de soi et des autres, et de modestie. L'énergie du groupe est importante dans la pratique du Qi gong, Tai Chi Chuan, Yoga et méditation. On y cultive cette harmonie émanant du fait que nous sommes tous reliés et interdépendants, et 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 du Qi Gong et Tai Chi Chuan, certains exercices à deux sont parfois proposés. Si vous ne souhaitez pas pratiquer à deux ou avec une personne en particulier, cela peut constituer un bon entraînement pour « savoir dire non ». Vous pouvez alors vous tourner vers l'enseignante qui vous proposera une solution alternative.

## **Implication associative et bénévolat**

Il sera demandé aux 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. L'association ne pourrait ni exister ni perdurer sans l'implication active de plusieurs bénévoles. Nous sommes dans une approche coopérative plutôt que consumériste.

Dans certaines salles, il pourra 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, certains cours (la plupart) ont lieu en extérieur dans les jardins publics à proximité des salles. Les pratiquants seront informés par l'enseignant sms ou WhatsApp, 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 à la salle habituelle.

## **Matériel et tenue vestimentaire**

### Qi Gong et Tai Chi Chuan

La pratique du Qi gong peut se faire pieds nus, en chaussettes ou en chaussons plats. Pour les salles au sol en parquet, nous vous conseillons de porter des chaussettes anti-dérapantes ou des chaussons avec semelle en cuir qui ne glisse pas. Des tennis peuvent être utiles l'hiver dans certaines salles où le sol est frais.

Une tenue ample et souple est conseillée, car elle est bénéfique pour la circulation du Qi (énergie) (éviter les leggings et pantalons aux ceintures serrées). Pour les exercices au sol, amenez un tapis de sol (disponible dans certaines salles) et brique ou coussin de méditation. Le port de soutiens gorges à baleines est déconseillé pour la circulation de la lymphe et du Qi.

Pour les cours en extérieur, prévoir des tennis étanches s'il fait humide, un pull et votre tapis de sol et brique. Afin de nous épargner des ondes, nous vous remercions d'éteindre ou de mettre en mode hors ligne vos téléphones portables durant les cours et stages.

### Yoga

Prévoyez une tenue souple, tapis de yoga, sangles pour les cours du mardi soir, brique ou coussin de méditation, plaid ou couverture. Il y a quelques tapis de yoga dans certaines salles et/ou vous pourrez y laisser le votre.

### **Lien avec les enseignantes**

Les enseignantes sont à l'écoute de vos besoins et de ce qui émane de votre pratique, et prêtent une attention bienveillante pour vous accompagner dans votre progression dans les postures ainsi que dans la détente et le lâcher prise.

Elles se feront un plaisir de répondre à vos questions concernant la pratique, durant le cours.

En cas de problème de santé, consultez votre médecin. Merci de signaler aux enseignantes en début de cours tout problème de santé pouvant nécessiter des précautions dans la pratique (souci de dos, de hanches, de genou...) afin qu'elles vous proposent des exercices adaptés.

Pour un besoin très spécifique, nous vous conseillons de vous tourner vers une séance de pratique individuelle ou d'énergétique chinoise, car nous ne pouvons traiter dans le cadre d'un cours collectif toutes les demandes particulières individuelles.

Si vous avez un empêchement ou du retard à une séance, nous vous serions reconnaissants de nous avertir par sms, de préférence avant le début du cours.

Pour des raisons d'éthique professionnelle, nos enseignantes gardent vis à vis des adhérents une juste distance et ne rentrent pas dans une relation d'ordre privée avec les élèves.

# REGLEMENT INTERIEUR

## Association Fleur'essence

Année scolaire 2024 - 2025

### Article 1 : Dates, lieux et Horaire des cours

Le planning des cours pour l'année 2024-2025 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'enseignante s'il est possible de basculer à long terme ou ponctuellement sur un autre créneau de cours de la même discipline ou assimilée (en fonction des places disponibles).

L'association se réserve le droit de supprimer durant le 1er trimestre scolaire 2023-2024 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. L'adhésion à l'association restera due.

### 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 annuelle est valable pour la période du 1er septembre 2024 au 31 août 2025.

L'adhésion « journée » à 3 euros est possible uniquement une fois dans l'année scolaire, à titre exceptionnel, afin de découvrir les activités de l'association lors d'un stage d'une demi journée à Toulouse. Elle prend fin à la fin de la journée de stage.

Pour l'année scolaire 2024-2025, 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 d'énergétique chinoise.

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, du 9 septembre 2024 au 20 juin 2025 inclus (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.

Un cours d'essai est offert pour les nouveaux pour le Qi Gong ou pour le Tai Chi Chuan. Le cours d'essai pour le Yoga est à 5 euros. Si vous souhaitez faire un essai supplémentaire dans une autre discipline ou avec une autre enseignante de l'association, celui ci sera à 10 euros.

Les cours d'essai que vous aurez réglés seront déduits du montant de votre abonnement si vous vous inscrivez ensuite à l'année.

### **Article 5 : Modalités d'inscription**

L'inscription et l'adhésion à l'association doivent nous être réglées avant votre premier cours (après essai). Les inscriptions se font via des fiches dématérialisées disponibles en ligne sur le site internet de l'association. Le paiement se fait en espèces ou par Carte bancaire en ligne via la plateforme Helloasso. Pour toute demande de tarif réduit, contactez nous par email sur fleuressenceasso(at)gmail.com avant de régler votre inscription, afin que nous en validions ensemble la possibilité, sur présentation de justificatifs.

Au moment de l'inscription, les documents suivants doivent être fournis : fiche d'inscription dématérialisée, certificat médical (valable 3 ans) de non contre-indication à la pratique du Qi Gong et/ou du Tai Chi Chuan et/ou du Yoga, et règlement de l'inscription et de l'adhésion.

Le montant de l'inscription aux cours et de l'adhésion est dû en intégralité dès le premier cours après le cours d'essai. Le fractionnement du règlement pour des demandes de paiement échelonné, pourra être accordé au cas par cas et de manière exceptionnelle par le bureau, celui-ci 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 très ponctuelle, afin de vous communiquer l'information d'autres activités en lien avec le bien-être et susceptibles de vous intéresser.

Avec votre accord, nous pourrions intégrer votre contact téléphonique dans un groupe WhatsApp, afin de faciliter la communication ainsi que les révisions avec les élèves de votre groupe.

### **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 de la même discipline, 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, séance individuelle d'énergétique chinoise...).

En cas d'absence pour maladie de longue durée de plus d'1,5 mois, d'accident ou opération, merci de nous contacter dès que possible, de présenter un certificat médical de contre-indication à la pratique, et nous envisagerons une solution adaptée (rattrapage des absences, avoir sur l'année suivante...). De manière générale dans ces cas, le report sera favorisé plutôt que le remboursement (uniquement pour les cas exceptionnels qui ne pourront pas repratiquer pour raisons de santé).

Lorsqu'un adhérent décide d'arrêter les cours pour des raisons personnelles (choix, planning personnel ou de travail, déménagement), 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 juin) 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 imprévue, nous prévenir dès que possible et nous envisagerons une solution au cas par cas (report partiel ou total).

## 3) Pour les séances individuelles d'énergétique chinoise ou de Qi Gong/Tai Chi Chuan/Yoga :

Toute séance individuelle non décommandée moins de 24h à l'avance est due pour moitié.

### **Article 8 : Absence des enseignantes et/ou indisponibilité ponctuelle d'une salle de cours**

Les enseignantes s'engagent réciproquement à être présentes à tous les cours.

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

- 1) soit l'enseignante sera remplacée,
- 2) soit nous vous proposerons une date de rattrapage, en fonction des disponibilités de la salle,
- 3) si nous n'avons pas de solution de salle et de date de rattrapage, nous vous proposerons de venir à un autre cours du planning hebdomadaire pour rattraper votre cours manqué.
- 4) en dernier recours et/ou en complément, si le cours se déroule aux beaux jours, nous pourrions vous proposer de vous retrouver entre vous dans un jardin public pour pratiquer (NB : en absence des enseignantes, tout accident n'engagera pas la responsabilité de l'association : il ne s'agira pas d'un cours mais d'une pratique entre amis)

En cas d'absence prévue de votre enseignante (cas exceptionnels accordés pour des motifs de formation), l'association vous proposera une date de rattrapage, en fonction des disponibilités de la salle.

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 nous vous proposerons une date de rattrapage, en fonction des disponibilités de la salle,
- 2) si nous n'avons pas de solution de salle et de date de rattrapage, nous vous proposerons de venir à un autre cours du planning pour rattraper votre cours manqué.
- 3) en dernier recours, si l'accès à la salle est rendu impossible pour le reste de l'année, l'association proposera à chaque adhérent un autre horaire et lieu de cours. 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. L'adhésion à l'association restera due.

### **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 et/ou les réseaux sociaux de l'association, à des fins d'information et de valorisation de l'activité. Si des participants ne souhaitent pas apparaître sur ces supports, ou souhaitent apparaître uniquement de dos, merci de nous en informer.

Des petits films « mémo » pourront être réalisés avec l'accord de l'enseignante et des élèves afin de s'entraîner chez soi, ceux ci seront alors mis à disposition temporaire des élèves adhérents (visionnables de manière privée en ligne sur internet). Ces films ne pourront jamais refléter l'essence de la pratique du Qi Gong/Tai Chi Chuan/Yoga, aussi, par respect pour l'enseignement traditionnel transmis par les maîtres chinois, indiens et les enseignantes de l'association, nous demandons aux élèves ayant accès à ces films de s'engager à ne pas les diffuser sur internet ou à d'autres personnes.

## **Article 10 : Prévention COVID**

Les enseignantes et adhérents devront mettre en œuvre et respecter toutes les mesures d'hygiène et de prévention COVID en vigueur selon les réglementations gouvernementales, préfectorales et communales, s'il y en a.

Nous faisons appel au bon sens de chacun, et nous demandons à vous engager à :

- ne pas venir en cours en cas de fièvre ou d'autres symptômes pouvant s'apparenter aux symptômes du COVID. En cas de fièvre, la pratique est de toute manière déconseillée.
- déclarer immédiatement à l'association si vous avez contracté le COVID, afin que nous puissions suivre le protocole de prévention en vigueur.

## **Article 11 : Imprévus liés à une nouvelle vague COVID**

Bien que cela soit vraiment très peu probable, voilà comment nous organiserons les cours en cas d'impossibilité d'assurer les cours en présentiel pour cause de Xième vague de Covid :

Continuité des cours assurée à 100 % ! La motivation collective au rdv !

En cas d'impossibilité d'assurer les cours en présentiel pour cause de non accès aux salles, confinement couvre feu etc, nous nous engageons à vous proposer rapidement des solutions alternatives : envoi de vidéos de pratique chaque semaine + au moins trois horaires de cours « en live » sur Zoom chaque semaine (un le matin et un le soir pour Qi Gong et un le midi ou le soir pour le Yoga).

- Nous nous engageons également à reprendre les cours en plein air et/ou en salle dès que possible, en fonction de la météo et des mesures gouvernementales et locales.
- Pour ceux qui ne sont pas intéressés par cette formule, nous pourrions accepter au cas par cas un remboursement partiel des cours, uniquement sur la période concernée, et en comptant sur votre soutien et solidarité envers le travail de nos enseignantes.