



## fiche d'inscription séjour de yoga naturiste et randonnée

### informations générales

prénom, nom \_\_\_\_\_ tél. \_\_\_\_\_

date de naissance \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_

adresse \_\_\_\_\_

nom et tel de la personne à prévenir en cas d'urgence \_\_\_\_\_

Merci de signaler toutes allergies alimentaires \_\_\_\_\_

Je m'inscris au stage randoyoga naturiste suivant :

date du stage \_\_\_\_\_

lieu du stage \_\_\_\_\_

J'autorise la publication des photos sur lesquelles j'apparais, uniquement pour le site omtantra.fr

### mon niveau de randonneur

débutant       intermédiaire       confirmé

### mon niveau de yoga

débutant       intermédiaire       confirmé

### transport

Je viens avec ma voiture personnelle. Je propose un covoiturage depuis \_\_\_\_\_

Je viens en train et/ou je souhaite un covoiturage depuis \_\_\_\_\_

## **attestation sur l'honneur:**

En signant et datant le document suivant, j'atteste :

- \* Avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.
- \* Être en bonne santé physique et apte à la marche pour un minimum de 3h de marche par jour.
- \* Avoir donné des informations sincères et véritables et m'engage à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le début du séjour.
- \* En aucun cas naturisme n'est synonyme de sexualité. Les pratiques sexuelles sont interdites autour de la piscine et dans le jacuzzi.
- \* Je viens au stage dans un esprit de rencontre et de partage, dans le respect, le non jugement et la bienveillance envers chacun des participants.

## **pour réserver ma place**

Je joins à cette fiche d'inscription, un chèque de réservation d'un montant 190 €. Ce chèque sera encaissé seulement en cas désistement à moins de 15 jours avant le début du stage, sinon il me sera restitué en échange du paiement intégral du stage le premier jour du stage. Possibilité de paiement échelonné, dans ce cas, me contacter en privé. Si le stage devait être annulé, je serai intégralement remboursé.

Chèque à l'ordre de Cochois Dany. À envoyer à Dany Cochois, 3 rue Montjoie, 31500 Toulouse.

fait à \_\_\_\_\_ en date du \_\_\_\_\_

nom et prénom, suivis de la mention « Llu et approuvé », et de la signature.

# La charte du parfait yogi randonneur naturaliste

## 1 / Le randonneur est en contact permanent

**avec la nature.** Il en souffre si celle-ci est malmenée, il lui appartient donc de la respecter et de veiller à ce qu'elle soit préservée. Pour cela, il doit se comporter avec la nature comme s'il s'agissait de son domaine privé. Voici les comportements à adopter en randonnée :

- **Je reste sur les sentiers.** Je respecte le tracé des sentiers, je reste sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Je ne prends pas de raccourcis et je respecte les espaces fragiles.
- **Je respecte les espaces protégés.** Je respecte la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles
- **Je laisse pousser les fleurs.** Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que chez nous. Je n'arrache pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais j'apprends à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.
- **Je partage les espaces naturels.** Je pense aux autres, à la sérénité de la nature. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins. Je partage l'espace naturel avec les autres activités sportives et restez attentifs aux autres usagers.
- **Je referme les clôtures et les barrières après mon passage.** Sur les chemins, je suis toujours sur la propriété d'autrui. Je ne dégrade ni les cultures, ni les plantations et ne dérange pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- **Je suis discret.** Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits. Je reste discret pour avoir une chance de les apercevoir.
- **Je récupère mes déchets.** Le meilleur déchet est celui que je ne produis pas. Je ne laisse ni trace de mon passage, ni déchets. Je ramasse et emporte mes déchets avec moi.
- **Je garde mon chien en laisse.** Il pourrait malencontreusement provoquer des dommages ou être victime d'accidents.
- **Je ne fais pas de feu.** Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature. Respectez les consignes et en cas d'incendie, appelez le 18 ou le 112.

## - Je ne consomme pas l'eau des ruisseaux.

Sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

## - Je m'adapte au rythme des randonneurs.

La randonnée n'est pas une compétition, je m'adapte au randonneur le moins rapide afin que chacun puisse contempler les paysages et partager la marche.

## - J'encadre ma randonnée.

2 randonneurs sont choisis pour ouvrir et fermer la marche.

## 2 / Le pratiquant yoga est en contact permanent avec son corps.

C'est un moment de pratique qui lui est propre, un moment pour soi où il va se mettre à l'écoute de ses ressentis et de son corps.

Voici les comportements à adopter en cours de yoga

- **J'écoute mon corps.** Je ne cherche pas à faire au delà de mes limites. Il n'y a pas de postures parfaites. Je réalise une posture en fonction de mes capacités et de mon corps. Je ne lui fais aucun mal.
- **Je respecte la pratique.** Je pratique le silence pendant le cours et je me concentre sur ma propre pratique. Je respecte les consignes durant toute la séance de yoga.
- **Je respecte la pratique de mes partenaires.** Je ne me compare pas, je ne juge pas les autres sur leur pratique, chacun étant différents, nous n'avons pas les mêmes facilités de pratique.
- **J'ouvre mon cœur** pour accueillir et recevoir les enseignements du yoga.

## 3 / Le pratiquant du naturisme est également en contact permanent avec son corps.

Le naturisme une manière de vivre en harmonie avec la nature, caractérisée par la pratique de la nudité en commun, ayant pour but de favoriser le respect de soi-même, le respect des autres et de l'environnement.

Voici les comportements à adopter en tant que naturiste. À l'intérieur du domaine, intérieur et extérieur, le naturisme est **obligatoire** ainsi que pendant le cours de yoga. En ce qui concerne les randonnées, elles seront naturistes lorsque le climat nous le permettra mais également en fonction du sentier si ce dernier est peu ou très fréquenté.

- **Je favorise la pratique d'un naturisme sain et naturel.** Je me tiens correctement et n'incite pas à l'exhibitionnisme ou au voyeurisme. Je veille au respect de la nudité tout en étant compréhensif à l'égard de chacun.

- **Je fais preuve de tolérance et de respect des individualités de chacun.** Je ne compare pas, ni ne juge les autres. Je suis à l'écoute des personnes qui peuvent avoir des appréhensions à la découverte du naturisme.

- **Je respecte la tranquillité.** Je respecte le calme du lieu et la tranquillité des hommes notamment pendant la pratique du yoga.

- **Je respecte les lieux.** Je préserve la nature et son environnement. Je favorise les économies d'eau et d'énergies, je favorise la collecte et le tri sélectif des déchets. Je respecte le matériel mis à disposition ainsi que les infrastructures de la maison.

- **Je respecte la sexualité.** Je ne pratique pas la sexualité de groupe. Je ne pratique pas la sexualité dans les lieux communs à tous, dans le jacuzzi, les abords de la piscine et la piscine elle-même.

- **Je respecte le regard d'autrui.**

Pendant les randonnées naturistes, je m'engage à mettre un short lorsque je croise des randonneurs.

fait à \_\_\_\_\_ en date du \_\_\_\_\_

nom et prénom, suivis de la mention « lu et approuvé », et de la signature.