

QUESTION	REPONSE
<p>1 <i>Quelles sont vos motivations pour le choix de vos créneaux de pratique ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -La disponibilité -Les horaires et les jours qui me permettent d'équilibrer sur la semaine et où je suis plus disponible (mercredi et samedi) -Je travaille loin de la maison en début de semaine et je ne suis pas toujours à l'heure pour aller au cours -En fonction de mes engagements, tout en m'imposant une régularité de 2 à 3 fois par semaine -Suivant mes disponibilités -Je choisis en fonction de mon planning de travail. -C'est un créneau qui me convient le mardi après midi -Yoga surtout mercredi et samedi -Je choisis mes créneaux en fonction du prof qui me correspond. J'avais essayé le body balance avec Aurélien, mais le cours ne m'avait pas convenu. -Ma disponibilité selon mes horaires de travail. -En fonction de mon emploi du temps à l'université, je ne pouvais donc que les mercredis soirs et samedis matins -Selon mon planning de travail... -Créneaux communs avec mon amie (pour favoriser le covoiturage et les moments de partage) -Moi, organisation de vie -Je n'ai pas de problème d'horaire étant à la retraite -L'adéquation avec mon emploi du temps + la/le professeur qui donne le cours. -Selon mes disponibilités -Mes contraintes professionnelles et familiales -Par rapport au travail -Mes horaires de travail (je suis professeur des écoles) et mes contraintes familiales (mon fils de 8 ans en garde alternée) -En premier lieu, les contraintes familiales et celles liées à des activités autres comme la musique... Mai aussi le type d'enseignement et la personnalité de l'enseignant(e) -L'organisation de mon travail -Disponibilité -Essentiellement le créneau horaire dans un premier temps; mais aussi la pratique me convient que ce soit le mardi ou le samedi -Le travail. Les heures où je pars tôt c'est difficile, et le soir retour tardif. Mais j'arrive de temps en temps à un peu de pratique -Le moment de la journée où je suis le plus en forme -Horaires, mardi & samedi + jeudi (Yoga chaise), retraitée donc activités en journée -Selon ma disponibilité, je pratique 2 à 3 fois/semaine, de préférence en journée -Mardi après-midi et Samedi matin -Lundi soir, mercredi soir et samedi matin -Je fais mercredi soir et samedi matin parce que je travaille pendant la journée et j'ai une autre activité le lundi soir -Le professeur -Choix des créneaux par rapport à mon temps libre -Une adéquation avec le ou la coach -Je suis à la retraite, disponible en journée -Ma disponibilité et la diversité des cours

QUESTION	REPONSE
<p>2 <i>Quel regard portez-vous sur votre pratique personnelle ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Très bien -Recherche de bien-être, de souplesse, et de gainage. -Dès que je peux assister au cours je le fais -Je cherche au travers de l’outil « yoga » un détachement à mon ressenti lié influencé par le monde extérieur. -J’essai d’être le plus présente et concentré lors de ma pratique. Chaque cours m’apporte. -Dès que je peux me rendre aux cours j’y assiste, motivée et assidue -C’est un besoin physique qui me sert à contrôler mon stress -A diminué -J’essaie d’être assidue et progresser petit à petit. -Je pratique le plus régulièrement possible, le samedi ou chez moi sur des cours on line. -Je remarque que je suis moins stressée donc je suis contente. -Je suis de plus en plus autonome (capable de pratiquer seul, avec une variété importance d’asanas). Ma souplesse s’est améliorée. J’apprécie de varier les disciplines (atha, yin, etc) -J’aime l’esprit et la pratique yoga et les bénéfices que j’en retire; Mais, je suis un peu paresseuse pour le pratiquer seule ... ! -Décontraction, assouplissement, besoin de bouger -J’en retire beaucoup de bien-être et de sérénité -Très satisfait de moi-même ;) -Reste novice -Je regrette de ne pas pouvoir pratiquer plus régulièrement par manque de temps. -... -J’ai beaucoup progressé cette année. Le yoga m’a aidé physiquement et mentalement. -Je suis toujours mieux, physiquement et « moralement » après un cours de yoga, moins tendue. Donc j’ai tout intérêt à cette pratique -Une sérénité en voie de développement -... -Le yoga me manque !!! M’étant blessée en Février, je ne pratique plus et je ressens vraiment à quel point cette pratique est importante pour moi. -Un bien-être, beaucoup d’aide pour rester centrée au travail et dans la vie de tous les jours -Juste ce qu’il me faut -Plus assidue que les autres années -J’essaie de progresser à mon rythme -Très décousue cette année -Très chaotique les 2 derniers trimestres -Je prends sérieusement, c’est une grande part de ma vie habituelle pour garder le bien-être et me soigner physiquement et mentalement -... -Pas vraiment progressé en raison de soucis de santé, je n’ai pas pu pratiquer depuis ce printemps. Je regrette de ne pas avoir pu assister aux ateliers le dimanche. -Insuffisante cette année le cours du mardi après-midi ne correspondant pas à mes attentes -RAS -Un moment de détente et de relaxation

QUESTION	REPONSE
<p>3 <i>Peut-être avez-vous arrêté, quelles sont les raisons ?</i></p>	<p>-Pas arrêté, car en soin genoux -Non je n'ai pas arrêté. -Non -... -Je n'ai pas pu venir le samedi pour des contraintes personnelles. -... -Néant -... -... -... -J'ai eu le COVID et suite à ça je me sens mal à chaque effort physique. -Nil -... -Assidue -... -N/A -NC -... -Non -Non -Je ne viens plus au cours du samedi car une répétition collective a été déplacée sur ce créneau -Non, j'essaye de pratiquer régulièrement en dehors des cours, en particulier la méditation -Santé (absence depuis janvier) -Et oui... contre ma volonté : rupture du ligament croisé -Fatigue, problème de santé -... -Toujours difficile le second trimestre, vie personnelle -Non -Raisons médicales et familiales -À cause de blessures successives et gardes de petits-enfants -Je n'ai pas arrêté -Sans objet -Voir question 2. J'ai découvert le yoga sur chaise qui m'a beaucoup plu. -... -Je n'ai pas arrêté -Non</p>

QUESTION	REPONSE
<p>4 <i>Avez-vous été satisfait(e) de la possibilité On Line en période Covid ?</i></p>	<p>-Je n'ai pas su faire, pas motivée -Oui, je l'ai utilisé. -Je n'ai jamais réussi à me connecter pour suivre le cours on line -Oui -Très satisfaite car j'habite à Meaux et lorsque l'on revient d'une journée bien remplie de Paris , on apprécie le on line. -Non -Je ne sais pas -Oui trop bien, on peut picorer -Oui, c'était TOP !! -Oui -Je ne l'ai pas utilisé -Oui, c'est un bon moyen de rester motivé et de varier la pratique -C'était une excellente idée et remotivant. -Oui en période de COVID -... -Oui très bien. Merci à vous de l'avoir organisée. -NC -Je n'ai pas suivi de cours à distance cette année. -Oui très -Très satisfaite -Oui très -Oui c'est un vrai plus pour maintenir la régularité de la pratique (possible lors de déplacement pro, ou organisation personnelle) -Non -Tout à fait -Je ne peux pas faire par internet, pas d'espace chez moi -Oui -Oui -Oui -Oui -Oui -Oui, c'était très bien. Merci au bureau pour l'intégrer dans cette mauvaise période pour tout le monde. Il nous a soutenus ! -Non utilisée -Oui, très bonne initiative qui m'a permis de poursuivre cette activité avec plaisir. -Oui -J'ai commencé le yoga en octobre 2021, en dehors de la période COVID -Oui</p>

QUESTION	REPONSE
<p>5 <i>Avez-vous pu vous connecter facilement ?</i></p>	<p>-Non -Oui -Non -Oui -Très facilement -Oui -Néant -Oui -Oui sans problème -Oui -Je ne l'ai pas utilisé -Sans difficulté -Aucun souci de manière générale. -Oui et non -... -Oui très bien. Juste des petits soucis au tout début. -NC -... -Oui -Oui -À certains moments le son était difficilement perceptible -Oui sans aucun problème -Non -Oui -... -Oui -Oui -Oui, très facilement -Oui -Oui -Oui -Oui -Sans objet -Oui, pas de souci -Oui -... -Oui</p>

QUESTION	REPONSE
<p>6 <i>Aimeriez-vous voir maintenu ce type de cours l'hiver (route glacée, carrelage froid, séance nocturne...)?</i></p>	<p>-Avec une bonne formation, oui -Oui pour l'hiver -Oui -Oui -Avec plaisir -Non car je ne le ferai pas. -... -Oui SVP -Pas spécialement, je préfère le présentiel. Exceptionnellement si il y avait 50 cms de neige pourquoi pas, ça ne me dérange pas de sortir le soir et je ne trouve pas le carrelage froid. -Oui mais au choix si possible, soit de le faire chez soi, soit de se rendre à la salle. -Oui je pense que c'est une bonne idée, mais sans pour autant annuler les séances collectives (donc garder le système mis en place cet hiver). -Lors d'un planning chargé avec un timing serré, c'est une option pratique afin de ne pas louper la séance -Bien sûr ! -Oui l'hiver sinon je préfère le présentiel -... -J'avoue ne pas avoir du tout utilisé cette possibilité cette année. Je n'ai fait que du présentiel, mais oui, c'est une bonne alternative en cas de force majeure. -Oui -NSP -Oui surtout quand on rentre à 19h, permet de rapidement prendre le cours en route sans déranger -Oui -Oui l'hiver, le soir -Oui -Non -Personnellement je préfère le présentiel mais cela peut être pratique à certains moments. -Oui si possible -Oui -Oui -Oui -Pas concernée, je ne viens pas les soirs -Pas déterminant pour moi -Ma préférence est d'être ensemble (mais si je suis en retard le soir, je peux toujours joindre le cours !) -Non -Oui, ce serait une bonne idée -Oui -... -Peut être en doublon avec les cours en présentiel</p>

QUESTION	REPONSE
<p>7 <i>Que vous manque-t-il par rapport au cours en salle ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Rien, très bien -La motivation -Les cours sont très bien -L'énergie positive d'un groupe de yogi. Je ne le sens pas en « on line » -Du lien -Une présence physique et les participants -La prof pourrait parler un peu plus haut -Pas beaucoup de place, manque de contact humain -L'œil du prof. J'aime sortir de chez moi -La dynamique du groupe, le plaisir de pratiquer ensemble. -... -La dynamique de groupe -L'énergie -Retrouver les autres adhérents, surtout entendre et voir le/la prof correctement -Tout me convient -L'émulation du groupe. -Présence des autres membres -L'immersion, se déconnecter. Le contact direct, la convivialité. Les corrections du professeur -La convivialité, ça ne remplace pas mais ça dépanne bien -Rien -La posture nette et dans son ensemble professeur, voire le conseil direct qui permet de corriger certaines erreurs. La présence du groupe est aussi très motivante -La salle du samedi est beaucoup plus agréable que le mercredi et le Lundi -... -Le relationnel et les corrections de postures -... -La synergie des autres pratiquants -Le contact -La convivialité et la correction des postures -Rien -Le phénomène d'entraînement que procure un groupe de connaissances -Rien -Sans objet -Il manque la correction des postures par le professeur, l'ambiance et la dynamique du groupe. -Le partage -... -Le contact

QUESTION	REPOSE
<p>8 <i>Avez-vous rencontré des difficultés (concentration, échauffement, rythme, autre...) ?</i></p>	<p>-Non -La concentration chez soi n'est pas la même. On doit plus regarder l'écran pour bien se positionner et on perd en efficacité. -Non ça fait du bien -La place dans mon logement. Aux heures de diffusion des cours je laisse l'espace large à mon conjoint. -Beaucoup plus difficile de suivre en on line qu'en présentiel -Oui avec les cours de Nadia qui sont pour ma part moins structurés, plus éparpillés.... J'y assiste tout de même -... -... -Non -Si c'est pour les cours en présentiel, il me manque parfois de voir la posture réalisée par le prof avant (pour certaines postures inhabituelles). Car une fois qu'on a commence la posture, on ne peut plus regarder facilement comment la réaliser.... -Parfois même les mouvements "plus doux" en cas de difficulté était vraiment dur. -Pour le On Line, parfois le difficulté de s'extraire du cadre personnel, et l'espace de pratique exigü -J'arrivais à doser le rythme ou le niveau en fonction de mes capacités du jour. -Non -... -Lors des cours à distance pendant le COVID, oui je trouve que la concentration était plus un problème à distance. -Non -Non -Non -Aucune -Pas vraiment, le rythme imposé au départ permet, pour moi, de mieux intégrer la séance -Non -... -Pas particulièrement -Concentration, rythme, je suis plus lente -Non -Quelque fois -Problèmes de son -Cependant, la concentration est meilleure en groupe -Oui -Non -Non -Pas spécialement -Non -... -Non</p>

QUESTION	REPONSE
<p>9 <i>Avez-vous des suggestions pour l'année prochaine ?</i></p>	<p>-? -/ -Le cours du vendredi ou samedi matin ne pourrait-on pas le mettre au jeudi ca nous permettrait d'avoir une chance de se rattraper si on n'y va pas le mercredi. Moins dispo le week-end -Sans objet -J'ai beaucoup apprécié les cours del'ex prof de danse qui a remplacé Nadia lors de ses absences. -Plus de cours avec Héloïse, ou bien avec les différentes remplaçantes des cours de Nadia. -... -J'aimais beaucoup le cours de Linda -J'aimerai bien faire des inversions... Si le cours du samedi matin était 30 minutes plus tôt ce serait parfait (mais c'est un détail). -J'ai beaucoup aimé les remplaçantes de Nadia (je ne sais plus leur nom). Leur cours étaient bien clairs. -Si c'est possible ouvrir plus de créneaux. Sinon pas de suggestions particulières, tout est très bien. -Multiplier les intervenants, pour apporter toujours plus de richesse de pratique -... -... -J'aimerais que les cours ne s'arrêtent jamais -Non. Très bonne équipe à la tête du club. Merci beaucoup. -Non -Je trouve que la lumière de la salle polyvalente est trop forte. Prévoir des sources lumineuses indirectes ? -Aucune, c'était ma 1ère année et j'ai trouvé que c'était très bien organisé -Continuer les ateliers du dimanche -Pas vraiment -Les 2 cours du soir à 19H30 -... -Non -... -... -... -Avoir des cours pour débutants sur le 1er trimestre -Non -Le carrelage froid des lundis et mercredis soirs reste un petit frein. Comment le résoudre ? -Continuer comme toujours avec ces bons et gentils profs -Nadia pourrait-elle varier son échauffement? -Non, je trouve que l'association est bien dynamique -Proposer du yoga sur chaise le mardi après-midi -Mêmes horaires (mardi 14:15/15:45) -Pas de suggestions particulières</p>

QUESTION	REPONSE
<p>10 <i>Vous voulez-vous poursuivre la pratique au sein de C.APREY la saison prochaine ?</i></p>	<p>-Oui oui, malgré mes absences médicales - Je ne sais pas encore. J'envisage peut-être un changement de sport. -Oui tout à fait -Oui -Oui avec grand plaisir, merci beaucoup pour votre engagement à tous. -Oui -Oui, mais le même créneau -Oui, mais j'aimerais que l'on revoit les horaires (comme avec Rishi) -OUIIIIIII !!! -Oui -Je ne sais pas encore (en fonction de mon emploi du temps et de mes capacités physiques). -Absolument, même si la distance est parfois un handicap -Oui, bien sûr ! -Oui -Oui -Oui -Oui, merci à vous pour cette organisation parfaite du club -Oui -Oui -Oui, j'en profite pour vous remercier pour tout ce que vous avez fait cette année ainsi que pour la qualité des cours et des ateliers (choix des intervenants, organisation, investissement, disponibilité, tarif...), c'est avec plaisir que je me réinscris l'année prochaine. -Oui -Oui, merci pour cette opportunité de prise de parole ! -Oui -Oui -Oui avec plaisir -Oui -Oui -Oui -Vraisemblablement Non -Je ne sais pas. Pour l'instant, les soins ont juste diminué les douleurs. -Oui -Oui -Oui, avec plaisir! -Oui -Oui -Oui</p>

QUESTION	REPONSE
<p>11 <i>Seriez-vous intéressé(e) par la participation à un week-end yoga/bien-être (un temps pour soi et de partage, déconnecté du quotidien) ?</i></p>	<p>-Pourquoi pas -Non -Avec les conjoints oui sinon non -Oui -Pourquoi pas. Tout dépendra de la date, de l'endroit et du tarif -Très intéressée -À voir -Peut-être -OUIIIIIII !!! ON PART QUAND ??? MA VALISE EST PRETE !!!! -Oui!!! -Oui -Toujours partant pour expérimenter un temps pour soi, et de partage -Oui, éventuellement, en fonction de mes autres occupations. -Non je ne peux pas, vie familiale -Oui -Tout le week-end, non. -Non réunions familiales le dimanche -Compiqué à organiser par rapport à ma vie familiale. -Oui -Oui -Pas réellement, pour des raisons familiales et de pratique sportive -Oui -Non -Oui -Oui si possible, car je travaille le samedi -Pourquoi pas -Oui -Oui -Oui -Oui -Peut- être ... C'est à dire on quitte les locaux et hébergement ailleurs ? Oui, si mon mari (non-inscrit) peut venir aussi. Je ne participe pas au stage le dimanche, je n'ai pas le temps le dimanche normalement. -Oui -Oui, ce serait une bonne idée, surtout que j'ai vu les photos du lieu pour le stage d'octobre... -Pourquoi pas -Non -Oui (en fonction de mes disponibilités)</p>