

QUESTION REPONSE

<p>1 Quelles sont vos motivations pour le choix de vos créneaux de pratique ? (combien de créneaux & lesquels, pourquoi...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Le choix des créneaux a été fait en fonction de mes horaires de travail et en fonction des cours qui me plaisent :.Le cours d' Aurélien le lundi pour une reprise en douceur et le cours de Nadia le Samedi matin à 9h -Fonction du travail. J'essaie de venir le lundi soir et le samedi matin. Je n'ai pas pu venir le mercredi -En fonction de mes dispo. Je viens le mercredi aux 2 cours. Avant je venais aussi le samedi matin aux 2 cours mais maintenant j'ai bébé nageur. -Je pratique 1 fois par semaine sur le créneau du lundi soir car mes contraintes professionnelles et familiales ne me permettent pas davantage. -Selon disponibilité professionnelle. Lundi, mercredi et samedi, rarement le mardi. -L'adéquation avec mon emploi du temps -Je fais d'autres activités pendant la semaine et je travaille aussi, c'est-à-dire que le mercredi soir et le samedi matin m'arrange bien, avec Nadia (j'adore ses pratiques et animations au tour d'esprit du yoga) -Créneau du samedi matin, 9h15. En même temps que la séance de multisports de mon fils, au gymnase de Coupvray. Niveau avancé, pratique sportive qui me plaît -les 2 créneaux en après midi -1 créneau, l'horaire -Le choix du créneau du samedi à 10h40 avec Nadia est en lien avec mes disponibilités mais aussi parce que j'apprécie beaucoup les cours de Nadia. J' ai suivi les cours d' Aurelien parfois, il y a quelques années. -2 créneaux, en fonction de la prof. Bonus : le doublement des cours -L'enseignant. Le type de pratique ; j'apprécie le mélange yoga traditionnel et pilate du lundi soir mais le créneau horaire ne me convient pas - les créneaux du samedi, avec le choix de 2 horaires est pratique. Je n'aime pas les horaires en pleine journée -Tous les créneaux quand mon emploi du temps me le permet -LE 14 H 15 H 45 ME CORRESPOND BIEN. J'AI D'AUTRES ACTIVITÉS. LE COURS ME CONVIENT IL N'EST PAS DIFFICILE ET CELA ME PERMET DE PARTICIPER -Etant à la retraite, tous les créneaux me conviennent. -Mercredi 20h (compatibilité avec emploi du temps). Et Lundi au 1^{er} semestre en début d'année, mais cours pas assez varié. -Je suis allée au cours de Nadia le samedi et je suis satisfaite. J'ai choisi le deuxième cours de la matinée pour l'horaire. -Je pratique sur les 2 créneaux du soir des mercredis et samedis Je ne suis pas disponible en journée pour les cours du mardi. Le cours du lundi convient moins à ma pratique. -Emploi du temps. Mardi après-midi avec Héloïse. -La disponibilité personnelle. 3 fois par semaine, quand cela est possible (lundi, mercredi et samedi) -Je suis retraité,un créneau mardi après midi très bien pour moi -Je cale ma séance en fonction de mon planning hebdomadaire. 1 seul créneau celui du jeudi à 16h. -
--	---

QUESTION REPOSE

2

Quel regard portez-vous sur votre pratique personnelle ? (progression, motivation, bénéfices, difficultés...)

-J'ai découvert le cours de Nadia cette année et je suis plus que ravie. Ses cours sont de qualité, elle est attentive à ses élèves et elle apporte toujours un petit plus à ses cours : une explication, un conseil...

-Ça me fait du bien

-Les cours me font beaucoup de bien, j'en ressors apaisée, et c'est le plus important pour moi.

-Idéalement, j'aimerais pratiquer 2 fois par semaines en couplant le cours du lundi avec un cours de yoga avec Nadia...

Me dégager un temps pour moi est très bénéfique du point de vue corporel et psychique.

-J'ai changé d'une certaine recherche de performance, vers une pratique plus bienveillante avec les limitations de mon corps. J'ai besoin de rééquilibrer physique et mental. Les bénéfices indéniables sont un moteur pour ma pratique

-Satisfait

-Toujours en apprentissage et aussi, comme je vieilli, il faut s'adapter et apprendre nos corps à nouveau ! Je crois toujours sur les bénéfices mentale et corporelle (lié). J'aime aussi le dynamisme subtil du yoga (j'aime bouger !!)

-Après une pause maternité, j'ai repris les cours de yoga avec une bonne marge de progression possible. Je suis contente d'avoir retrouvé un meilleur niveau et de bonnes sensations.

Le cours auquel je participe demande une concentration telle qu'il permet vraiment de se "vider la tête ». J'ai des courbatures après chaque séance!



-motivée et une bonne progression

-Très bonne motivation

-Comme je fais pas mal de choses, je n'ai pas pu venir à tous les cours cette année mais je reste motivée et contente de pratiquer cette activité.

-RAS

-Certains équilibres sont difficiles pour moi, mais ça ne me décourage pas car les techniques de respiration et les étirements me sont très bénéfiques -sommeil, confort musculaire...

-Un moment pour soi, une détente et conserver une certaine souplesse

-J AI GAGNÉ EN ASSOULISSEMENT. JE SUIS MOINS STRESSÉE

-Une réelle progression depuis mon inscription, il y a 2 ans.

-Toujours motivé, progression lente ...

-j'ai bien apprécié mon année

-Bonne progression grâce aux cours de Nadia : Très bonne professeure motivante et inspirante

-Apaisement, souplesse, bienfaits.

-Bien que cette année 2023 soit "courte" pour moi, les bienfaits de la pratique sont évidents.

-Bénéfices sur la santé physique et mentale. Aide à une stabilité.

-Bonne progression cette année, merci Éloïse

-Du bien être après la séance. J'adapte les difficultés suivant mes possibilités.

-

QUESTION	REPONSE
<p>3 Peut-être avez-vous arrêté, quelles sont les raisons ? (niveau, horaires, blessure,...)</p>	<p>-En début d'année je venais le mercredi et samedi, maintenant je ne viens plus que le mercredi (bébé nageur le samedi).</p> <p>-Non</p> <p>-Fin saison, très malheureusement, je suis en arrêt avec une crise sciatique (ou peut-être autre raison, en traine de découvrir par la suite du rdv médicale). J'essaie de venir, même si je ne peux pas faire ma pratique préférée, avant la fin de saison.</p> <p>-peu d' absences</p> <p>-Raisons personnelles et familiales</p> <p>-J'ai arrêté la séance du lundi pour un télescopage d'emploi du temps que j'espère résoudre l'année prochaine</p> <p>-/////</p> <p>-Non, mais parfois moins disponible selon les aléas personnels</p> <p>-Je vais arrêter temporairement suite à la maladie.</p>
<p>4 Voulez-vous poursuivre la pratique au sein de C.APREY la saison prochaine ?</p>	<p>-Oui, je me réinscrit avec plaisir</p> <p>-Oui</p> <p>-Bien sûr que je serai là l'an prochain !!!</p> <p>-Oui, bien sûr !</p> <p>-Bien sûr</p> <p>-OUIIIII!</p> <p>Mais avec une operation du genou prevue fin octobre... sans doute une interruption en vue malheureusement...</p> <p>-oui</p> <p>-Oui j'aimerais continuer sur ce créneau (je ne peux malheureusement pas me libérer pour plus de temps, pour le moment)</p> <p>-je souhaite continuer l'an prochain avec les mêmes créneaux avec la possibilité d'assister aux dimanches.</p> <p>-Oui bien sûr</p> <p>-Oui, je souhaite me réinscrire pour la saison 2023/24.</p> <p>-Yes yes yes</p> <p>-Oui</p> <p>-Oui</p> <p>-OUI JE VAIS CONTINUER</p> <p>-Tout à fait!</p> <p>-Oui</p> <p>-Je suis prête à me réinscrire l'année prochaine.</p> <p>-Oui</p> <p>-Oui</p> <p>-Avec grand plaisir.</p> <p>-bien sûr que je poursuis la saison prochaine.</p> <p>-Oui</p> <p>-</p>

QUESTION REPOSE

5 Avez-vous des suggestions pour la saison prochaine ? (... , et pourquoi pas un investissement personnel au sein du bureau pour renouveler une partie de l'effectif bénévole, conformément au règlement de l'association)	<p>-Je ne suis pas assez dispo pour m'investir au sein de l'association mais si il y a besoin d'aide ponctuellement et que je suis dispo, ce sera avec grand plaisir, n'hésitez pas à me solliciter.</p> <p>Les rendez-vous du dimanche après-midi, une fois par mois, me manquent un peu, j'aimais bien découvrir de nouveaux profs et de nouvelles pratiques.</p> <p>-Juste une remarque : à la fin du cours du lundi, quelques personnes du cours de zumba se permettent de rentrer dans la salle pour se mettre au chaud en hiver. Cela intervient pendant notre temps de relaxation et m'a gênée à plusieurs reprises dans ma pratique.</p> <p>-Pourquoi ne pas déléguer la gestion de chacun des créneaux à un adhérent, qui pratique à l'horaire concerné?</p> <p>L'atelier du dimanche est vraiment une bonne manière de découvrir différents types de pratique du yoga, avec des intervenantes variées.</p> <p>Un grand merci à la présidente, à la trésorière et à l'experte site internet.</p> <p>-Je serais très contente, si je peux faire quelques choses utiles pour le bureau.</p> <p>-...</p> <p>-C'est déjà fait</p> <p>-J'aimerais que l'horaire du cours le samedi soit toujours à 10h40, cela me convient bien.</p> <p>-Pas dispo pour le bureau, désolée</p> <p>-Je suis déjà très engage dans des pratiques théâtrales (bénévoles) et musicales qui me laissent peu de disponibilité</p> <p>-Pas de suggestions particulières et pourquoi pas un investissement personnel...</p> <p>-Non, ce planning me convient parfaitement.</p> <p>-Maintenir le cours de 20h le mercredi</p> <p>-Suggestion: la même intensité pourrait être proposée dans les deux cours du samedi matin. Comme il y a des options, chacun pourrait adapter sa pratique.</p> <p>-Malheureusement pas assez de temps personnel disponible</p> <p>-Je vous remercie</p> <p>-Désolé, ce serait avec grand plaisir, mais pas de disponibilité. Un grand merci aux membres du bureau pour votre investissement.</p>
--	--

QUESTION REponse

- 6** Seriez-vous intéressé(e) par la participation à un week-end yoga/ bien-être (un temps pour soi et de partage, déconnecté du quotidien) ? (à quelle période, quel budget, participation à l'organisation ...)
- Oui , je suis très intéressée par un week-end yoga.Dans l'idéal, si cela peut être dans la region, ce serait super.
 - Oui, pas de période particulière ; l'année dernière, je n'ai pas pu à cause du théâtre mais l'année prochaine, je n'ai pour le moment pas de we bloqué
 - Toujours partante !!!!!
 - Mes contraintes actuelles ne me permettent pas de me dégager du temps sur le week-end.
 - Volontiers, au printemps qui me semble la meilleure époque.
 - Oui mais ... en fonction de mon emploi du temps
 - Ca m'intéresse (et mon mari, qui ne fait pas parti du assoc). Plutôt yoga surtout et régime de santé et belle balades / dans un bel endroit dans la campagne.... Un weekend pour début.... Mais si c'est dans un beau lieu en France, on peut prendre une semaine, comme des vacances (on en cherche toujours) avec plus du facilites/equipment.
 - L'idée est très bonne !
 - Ma situation familiale actuelle ne me le permet pas
 - Pourquoi pas
 - Non
 - Pas spécialement intéressée par un we mais j' aimerais bien que les stages du dimanche soient plus fréquents, comme il y a plusieurs années.
 - Excellente idée
 - Un WE au printemps par ex
 - 80 euro max
 - Non, pour des raisons familiales
 - Pourquoi pas
 - Oui, cela me plairait bien. Le mois de juin me parait bien, dans les 200€.
 - Non
 - Oui : Eventuellement 1 en hiver et l'autre au printemps
 - En région parisienne sur 48h maxi ; 250 Euros tout inclus
 - Non
 - Oui selon mes disponibilités