



NOS VALEURS & ENGAGEMENTS

Sésam est né en 2020, autour de l'idée de proposer un espace chaleureux et accueillant proposant un accompagnement bienveillant dans une démarche de bien-être et d'équilibre. Nous avons à coeur de vous rendre autonome, en vous proposant diverses pratiques, approches et outils, afin que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux, et s'adaptent à vos besoins, pour un changement durable et en profondeur.

Après plus de 2 ans d'existence, nous avons pris le temps de nous repencher sur nos valeurs à l'épreuve du réel, pour voir comment nous nous engageons à les appliquer concrètement.

Nous avons décidé de prendre le temps de les détailler et les expliciter.

Cette liste est non exhaustive, et a pour vocation d'être enrichie au fil des années, car notre volonté est de rester à votre écoute, et de nous adapter.

Nous nous engageons à prendre chaque année un temps en équipe d'associées-salariées pour se reconnecter à nos valeurs, questionner nos pratiques, prendre du recul et réajuster si besoin.

à Lyon, le 1er mars 2023
Aurélie, Margot & Valentine,
Co-fondatrices & associées-salariées de Sésam



INCLUSIVITÉ

Aucune discrimination sexiste, raciste, homophobe, transphobe, grossophobe, validiste ne sera tolérée.

Chaque personne est accueillie chaleureusement et avec le sourire.

Une rampe PMR permet d'accéder au RDC pour **accueillir les personnes à mobilité réduite** lors de certains cours. Des solutions peuvent être pensées pour des cours privés, des soins ou consultations.

Notre vision du yoga n'est pas la recherche de performance, de perfection ou de dépassement de soi. Nous proposons différents types de cours pour s'adapter à vos besoins, et des options sont proposées pour rendre les postures accessibles à tous les corps.

Nous nous engageons à **nous former et à former notre équipe** aux questions d'inclusivité, de lutte contre les discriminations, de réflexion autour de l'appropriation culturelle.



Nous souhaitons que tout le monde se sente accueilli.e.x, et que notre offre reste accessible

Nous restons à l'écoute pour améliorer nos conditions d'accueil.



♥ Bienveillance & Soins

Nous prenons le temps de **vous accueillir chaleureusement** et de répondre à vos questions avec attention.

Notre équipe reste à **l'écoute de vos besoins** spécifiques, pour s'assurer que vous vous sentiez écouté.e, respecté.e et pris.e en compte en consultation, soin, et cours de yoga.

Les conseils ou adaptations proposées le sont toujours avec bienveillance, sans exigence ni jugement, vous invitant à écouter ce qui vous semble adapté pour vous, selon vos besoins ou limites du moment..

Nous nous assurons que vous vous sentez bien après un soin ou une consultation, et prenons de vos nouvelles.

Nous garantissons **le calme et la propreté** du lieu et nous en prenons soin pour vous accueillir au mieux : les salles sont propres et le matériel bien rangé.



Nous souhaitons vous offrir un espace de douceur, de soin, d'écoute et d'apaisement





HUMILITÉ & SIMPLICITÉ

Notre équipe est en formation continue et continue d'apprendre et de se remettre en question.

Chaque enseignante ou thérapeute vous présente sa compréhension et son expérience de pratique, de philosophie, qui ne se veut être une vérité.

Nous encourageons les élèves à tester d'autres pratiques.

Les ateliers et stages se pratiquent en cercle, nous ne sommes pas des gourous, ni maître.sses de conférence.

Il n'y a pas de questions stupides, nous restons à votre disposition pour expliquer notre démarche.

Nous proposons un accompagnement progressif pour vous inviter à vous autonomiser, et nous assurons de ne pas vous rendre dépendant.e de nos cours ou soins.



Nous continuons d'apprendre et de nous remettre en question. Nous restons à l'écoute de vos demandes et suggestions d'amélioration.





SÉCURITÉ & RESPONSABILITÉ

Nous **restons dans le cadre de notre pratique** : nous ne sommes ni médecin, ni kinésithérapeutes, ni ostéopathes, ni psychologues. Au besoin, nous orientons vers d'autres spécialistes. Nous nous réservons le droit de refuser des client.e.s en expliquant pourquoi si nous n'avons pas les compétences pour les prendre en charge. En cas de maladie, nous demandons l'accord d'un médecin ou professionnel de santé.

Avant une démarche de soin, nous vous **expliquons la démarche** pour avoir votre **consentement**. À tout moment, si cela devient inconfortable pour vous, vous pouvez demander à arrêter le soin ou parcours de soin.

Nous respectons le **secret professionnel**. En cas de consultation d'un autre spécialiste pour croiser les regards, nous demandons votre consentement.

Nous respectons l'intimité et la pudeur. Des vestiaires mixtes sont à votre disposition pour vous changer (pour les massages, nous vous laissons vous changer en sortant de la pièce). Si besoin, une salle de soin peut être mise à disposition pour vous changer avec plus d'intimité avant / après un cours.

Nous **limitons au possible les ajustements de postures par la voix**. Si besoin, un ajustement manuel pourra être proposé, seulement avec le consentement de l'élève



Nous sommes **garantes d'un cadre sécurisant pour nos pratiques. Nous accordons une grande importance à votre **consentement**.**



SOLIDARITÉ

Nous proposons deux fois par semaine des **cours solidaires à prix libre** à partir de 5€, sans justificatif de revenu.

Trois massages par mois peuvent être réservés à tarif solidaire, à prix libre à partir de 20€.

Les dons collectés au delà du prix de base sur ces cours et massages solidaires alimentent une **cagnotte qui sert à financer des cours ou soins** via des associations partenaires selon leurs besoins spécifiques.

Nous proposons des **tarifs réduits** sur nos prestations, des places à tarif boursier pour nos retraites (frais de stage à moitié prix)

Les **paiements sont facilités** si besoin (paiement en plusieurs fois)

Nous rémunérons nos prestataires de **façon juste & évolutive**.



Nous avons à coeur à trouver un juste équilibre pour continuer à proposer une offre de qualité au juste prix pour couvrir nos charges et la valeur de notre travail, tout en proposant des **options plus accessibles**.





Fiabilité

Sésam reste **ouvert toute l'année**, hors fermeture annuelle en août, et pendant les vacances d'hiver. Nous vous prévenons en avance de nos périodes de fermeture.

Le planning de cours et de stages est annoncé pour l'année scolaire, avec des stages et accompagnements spécifiques selon les saisons.

En cas de changement (professeur.e en congé), nous nous assurons de **remplacer le cours** par un.e autre professeur.e qualifié.e.

En cas d'annulation d'un cours, atelier ou consultation, nous vous avertissons le plus tôt possible (3h avant le début du cours), si possible par SMS.

Les cours et consultations **commencent et finissent à l'heure**. Votre enseignant.e ou thérapeute est là pour vous accueillir 15 minutes avant le début du cours (ou de votre RDV).

Les tarifs peuvent changer pour s'adapter à l'inflation, et sont révisés annuellement. Tout changement est annoncé au moins un mois à l'avance, et ne s'applique pas aux abonnements en cours.



Pour offrir un cadre propice au lâcher-prise et à la sérénité, nous garantissons la régularité et fiabilité de notre offre





convivialité

Nous avons à coeur de créer une **ambiance conviviale et familiale**.

Nous organisons régulièrement des **temps festifs**, pour nous rencontrer en dehors des cours et prestations, entre professeur.e.s, thérapeutes et client.e.s.

Nous souhaitons **créer du lien** avec les commerçant.e.s du quartier aligné.e.s avec nos valeurs.

Nous restons ouvertes aux **propositions de partenariats**.



Sésam est un espace collectif, qui vous appartient également ! Nous cultivons une ambiance conviviale et joyeuse, et encourageons les rencontres, les partages, et la création de liens.



Merci pour votre lecture !

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions, remarques ou suggestions.

L'équipe de Sésam



Sésam est un centre de Yoga, Ayurvéda et bien-être situé à Lyon.

Pour plus d'information sur notre activité, nos prestations et notre actualité, vous pouvez nous rencontrer sur place, visiter notre site internet ou consulter nos réseaux sociaux.



49 rue de Marseille
69007 Lyon



@centre.sesam



centresesam.fr
contact@centresesam.fr



@SesamYogaAyurveda