

# À lire avant de réserver

*Qui peut — et qui ne peut pas — participer à mes séances en toute sécurité*

## **Votre bien-être est ma priorité.**

La pratique que je guide — la **Méditation de Conscience Active**, aussi appelée **Ananda Mandala** (que je décris parfois dans ma communication comme du « breathwork ») — comprend des cycles de respiration rapide et rythmée, physiquement intenses. C'est une pratique puissante, et elle ne convient pas à tout le monde.

Cette page est là pour vous aider à décider si vous pouvez participer. **La même liste s'applique à toutes mes séances et à tous mes ateliers en présentiel** — en groupe comme en individuel. Merci de la lire avant de réserver.

## **Faites confiance à votre propre jugement — toujours**

Quelle que soit votre situation, la règle la plus importante de la pratique est celle-ci : **à tout moment pendant une séance, vous pouvez ralentir votre respiration, revenir à une respiration naturelle, vous reposer ou arrêter complètement.** Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Écoutez-le. Ne forcez jamais malgré des vertiges, une douleur vive, une panique, ou tout ce qui vous semble anormal.

## **Merci de ne pas participer si l'une de ces situations vous concerne :**

### **Grossesse et post-partum**

- Vous êtes enceinte, à n'importe quel stade.
- Vous êtes dans les 6 semaines suivant un accouchement, ou avez récemment vécu une fausse couche ou une interruption de grossesse.

### **Cœur et tension artérielle**

- Hypertension artérielle non contrôlée.
- Antécédents d'infarctus ou d'AVC.
- Un anévrisme, quel qu'il soit.
- Maladie cardiaque grave, fibrillation auriculaire, ou tout trouble grave du rythme cardiaque.
- Un pacemaker ou tout dispositif cardiaque implanté.
- Une chirurgie cardiaque récente ou un événement cardiaque récent.

### **Cerveau et système nerveux**

- Épilepsie ou tout antécédent de crises convulsives.
- Commotion cérébrale ou traumatisme crânien récent.
- AVC ou accident ischémique transitoire (AIT) récent.

- Migraines sévères ou non contrôlées, en particulier les migraines avec aura.

## **Yeux**

- Glaucome.
- Décollement de la rétine, ou toute fragilité rétinienne.
- Chirurgie oculaire récente.

## **Poumons (l'asthme est traité séparément ci-dessous)**

- BPCO sévère, emphysème, ou bronchite chronique sévère.
- Une infection pulmonaire grave, actuelle ou récente — pneumonie, bronchite sévère, COVID-19 sévère.
- Antécédents d'embolie pulmonaire ou de pneumothorax (poumon affaissé).

## **Cancer et maladie grave**

- Vous suivez actuellement une chimiothérapie, une radiothérapie, une immunothérapie ou tout traitement anticancéreux actif.
- Vous avez subi une chirurgie oncologique récente.
- Vous vous remettez d'une maladie grave, ou votre système immunitaire est fortement affaibli.

## **Santé mentale**

- Antécédents de psychose, de schizophrénie ou de trouble bipolaire.
- Un trouble de stress post-traumatique (TSPT) sévère qui n'est pas actuellement suivi par un spécialiste.
- Pensées suicidaires actives, automutilation récente, ou dépression sévère non traitée.
- Un trouble dissociatif sévère.

## **Chirurgie ou blessure récente**

- Toute chirurgie majeure au cours des 3 derniers mois (en particulier abdominale, thoracique, vertébrale, cérébrale, oculaire ou cardiaque).
- Fractures récentes, plaies ouvertes, hernie abdominale, ou toute blessure aiguë qui pourrait s'aggraver avec une respiration intense.

## **Médicaments et substances**

- Vous prenez des sédatifs, des tranquillisants, des antipsychotiques, ou tout médicament psychoactif qui affecte la respiration ou la fonction cardiaque — merci de ne pas participer à la respiration rapide sans l'accord écrit de votre médecin.
- Vous prenez des anticoagulants ou des fluidifiants sanguins.
- Vous avez consommé de l'alcool, du cannabis, de la MDMA, des psychédéliques, ou toute substance récréative au cours des dernières 24 heures.

## Âge

- Vous avez moins de 18 ans.

## Si vous avez de l'asthme — vous pouvez participer, à ces conditions

Si votre asthme est bien contrôlé et non sévère, vous pouvez participer. Je vous demande simplement de :

- **Garder votre inhalateur à portée de main** pendant toute la séance.
- **Ne pas forcer** en cas de sifflements, d'oppression thoracique ou de tout signe de crise d'asthme — utilisez votre inhalateur ou sortez.

**Si votre asthme est instable ou sévère, ou si vous avez eu besoin de corticoïdes oraux ou de soins hospitaliers pour celui-ci au cours des 12 derniers mois, merci de ne pas participer.**

## Vous avez un doute ?

Si vous avez une condition, prenez un médicament, ou avez des antécédents qui vous inquiètent et qui ne figurent pas ici, consultez un professionnel de santé qualifié avant de réserver. **En cas de doute, abstenez-vous** — ou ne participez qu'à la partie méditation de la séance, avec une respiration douce et naturelle.

Cette liste est là pour vous aider, mais elle n'est pas exhaustive. De nombreuses conditions non mentionnées ici peuvent aussi justifier de s'abstenir. **Vous êtes le seul juge de votre propre corps.**

## À propos des pages qui suivent

Les pages qui suivent sont les Conditions Générales. Elles précisent, entre autres : que vous assumez la responsabilité de votre propre choix de participer, que vous acceptez de ne pas engager d'action en justice contre moi pour des conséquences liées à votre participation, et plusieurs autres engagements qui s'appliquent à toutes les séances en présentiel.

*En réservant, en payant ou en rejoignant une séance, vous confirmez avoir lu cette page et les Conditions Générales, et accepter d'y être lié(e).*

# CONDITIONS GÉNÉRALES

Séances en présentiel — Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala  
Ateliers, événements, retraites et séances de groupe en présentiel — Suisse

Facilitatrice : Juulia Lindeman (agissant à titre individuel)

## EN VIGUEUR AU 1ER MAI 2026 — APPLICABLE INDÉFINIMENT, SAUF MODIFICATION OU REMPLACEMENT PAR LA FACILITATRICE

Le présent contrat (le « Contrat ») établit un cadre de responsabilité personnelle et de consentement éclairé entre le Participant (« je », « moi ») et la Facilitatrice, Juulia Lindeman, personne physique proposant des pratiques guidées, des ateliers et des événements à titre non clinique, non thérapeutique et non médical (la « Facilitatrice »). Il s'applique à toutes les séances en présentiel de Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala proposées par la Facilitatrice, et vise à garantir que le Participant comprend la nature et les risques inhérents de la pratique, tout en précisant les limites qui régissent la sécurité, le champ de la pratique et la responsabilité. En réservant, en s'inscrivant, en payant ou en rejoignant une séance, le Participant atteste de sa préparation physique et mentale, accepte les risques inhérents et accepte d'être lié par chacune des dispositions du présent Contrat. Le Participant confirme être âgé d'au moins dix-huit (18) ans et disposer de la pleine capacité juridique pour conclure le présent Contrat.

## PARTIE I — DISPOSITIONS GÉNÉRALES

### 1. Champ d'application et définitions

1.1 « Services » désigne, collectivement, l'ensemble des séances, ateliers, événements, retraites et séances de groupe en présentiel de Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala proposés par la Facilitatrice (que la Facilitatrice peut présenter dans sa communication comme du « breathwork » — voir l'article 1.4).

1.2 « Participant » désigne toute personne qui réserve, s'inscrit, paie, rejoint ou accède de toute autre manière à un Service.

1.3 « Facilitatrice » désigne Juulia Lindeman, personne physique, agissant à titre non clinique, non thérapeutique et non médical.

1.4 **Clarification terminologique.** Toute mention, dans le présent Contrat, sur le site web de la Facilitatrice ou dans toute communication ou support promotionnel, du terme « breathwork », « respiration consciente », « pratique de type breathwork » ou de tout terme équivalent, doit être comprise comme désignant exclusivement la **Méditation de Conscience Active**, aussi appelée **Ananda Mandala**, la pratique spécifique guidée par la Facilitatrice. La Facilitatrice ne propose **pas** de Holotropic Breathwork, de méthode Wim Hof, de Rebirthing, de respiration consciente et connectée, de transformational breath, ni aucune autre modalité de breathwork distincte, sous ce nom ou sous tout autre nom. Quelle que soit l'appellation utilisée dans la communication, la pratique dispensée lors de chaque séance, atelier ou événement en présentiel est la **même** Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala décrite dans le présent Contrat.

### 2. Nature des Services — Absence de relation de soins

Les Services sont proposés comme des outils d'exploration de soi, de développement personnel, de pratique incarnée et d'éducation. Ils ne constituent pas, et ne sauraient être interprétés comme, un conseil médical, un diagnostic, des soins psychiatriques, une psychothérapie, de la kinésithérapie, de l'ostéopathie, des soins chiropratiques, un massage thérapeutique, un travail social, un accompagnement psychologique, ni aucune autre forme de soin clinique ou réglementé, qu'il soit médical ou social. La Facilitatrice fournit les Services exclusivement à titre individuel et privé, en qualité de facilitatrice et d'éducatrice, et non dans le cadre d'une quelconque profession réglementée. Aucune relation médecin-patient, thérapeute-client, travailleur social-client,

ni aucune autre relation professionnelle réglementée n'est créée par le présent Contrat. Le Participant assume l'entière responsabilité de son propre bien-être physique et mental. Il constitue une obligation fondamentale du Participant de consulter un professionnel de santé qualifié au sujet de toute condition susceptible de compromettre sa santé, sa sécurité ou son jugement, avant, pendant ou après toute participation à un Service.

**Information relative à une licence professionnelle sans rapport avec les Services.** La Facilitatrice est titulaire d'une licence de travailleuse sociale en Finlande. Cette licence relève d'un contexte professionnel entièrement distinct et n'est ni invoquée, ni exercée, ni utilisée comme fondement, ni étendue dans le cadre de la fourniture d'un quelconque Service au titre du présent Contrat. Aucun Service ne constitue une pratique de travail social, un accompagnement psychologique, une psychothérapie, une gestion de cas, ni aucun autre service social ou de santé réglementé. Le Participant accepte de ne pas se fonder sur la licence de travailleuse sociale de la Facilitatrice, ni de prétendre s'en prévaloir, en lien avec un quelconque Service.

### 3. Divulgateion honnête et attestation

Je garantis avoir divulgué honnêtement et intégralement, à moi-même et, le cas échéant, à la Facilitatrice, l'ensemble des conditions médicales, psychiatriques, neurologiques, dermatologiques, musculo-squelettiques et pharmacologiques susceptibles d'avoir une incidence sur ma sécurité. Je comprends que la Facilitatrice se fie à mes déclarations et à mon auto-évaluation, et j'accepte que tout défaut de divulgation, toute fausse déclaration ou dissimulation d'une condition pertinente constitue une violation substantielle du présent Contrat et dégage entièrement la Facilitatrice de toute responsabilité découlant de cette condition non divulguée ou liée à celle-ci.

### 4. Médicaments et traitements médicaux en cours

Je comprends qu'aucun Service proposé par la Facilitatrice ne remplace un traitement médical. Si je prends actuellement un médicament ou suis un traitement quelconque, je reconnais que je ne dois pas l'interrompre, le réduire, le modifier ou l'altérer avant, pendant ou après un Service sans l'accord explicite de mon médecin ou de mon professionnel de santé. La Facilitatrice ne donnera aucun conseil, ne formulera aucune recommandation et n'influencera aucune décision médicale.

### 5. Acceptation des risques

J'accepte sciemment, volontairement et expressément l'ensemble des risques liés à ma participation à tout Service, y compris notamment : hyperventilation, tétanie, évanouissement, vertiges, nausées, maux de tête, gêne au niveau de la mâchoire ou de l'articulation temporo-mandibulaire, réactions cutanées, ecchymoses, douleurs articulaires ou musculaires, réactions vagales, libération émotionnelle, résurgence de traumatismes, détresse psychologique, états de conscience modifiés, blessure physique due à un mouvement ou à une chute, et — dans les cas extrêmes impliquant des conditions médicales non divulguées — blessure grave, invalidité permanente ou décès.

### 6. Absence de relation clinique ; témoignages et absence de garantie de résultats

La participation à un Service ne crée aucune relation clinique, thérapeutique, médicale, psychologique ou praticien-client de quelque nature que ce soit. Je participe à une pratique guidée dans laquelle je demeure le seul maître de mes propres limites et de ma sécurité. Les témoignages, descriptions et supports de communication relatifs aux Services visent à illustrer leur potentiel et ne constituent ni une promesse, ni une garantie d'un quelconque résultat, guérison, prise de conscience, état de conscience ou expérience personnelle. Les résultats varient selon les individus et aucun résultat précis n'est promis.

### 7. Droit de refuser ou de mettre fin à la participation

La Facilitatrice se réserve le droit, à sa seule discrétion et sans engager sa responsabilité, de refuser, suspendre ou mettre fin à la participation de toute personne à tout moment — avant, pendant ou après un Service — lorsqu'elle estime que la poursuite de la participation pourrait présenter un risque pour le Participant, pour les autres participants, pour l'intégrité du Service, ou pour la Facilitatrice elle-même, ou lorsque le Participant a manqué aux dispositions du présent Contrat.

## 8. Confidentialité et vie privée

En participant, j'accepte de respecter une stricte confidentialité concernant toute information partagée pendant et après les Services. Cela inclut le fait de ne pas divulguer ni diffuser les enseignements personnels, expériences, prises de conscience ou échanges d'un quelconque participant à des personnes extérieures au groupe, en aucune circonstance. Aucun enregistrement — audio, vidéo, capture d'écran ou transcription — d'un partage ou d'un enseignement n'est autorisé sans l'accord écrit préalable de la Facilitatrice. La Facilitatrice traitera mes données personnelles conformément à la loi fédérale suisse sur la protection des données (nLPD) et à sa politique de confidentialité publiée.

## 9. Propriété intellectuelle

L'ensemble du contenu créé et partagé par la Facilitatrice — y compris, sans s'y limiter, la structure des séances, les instructions guidées, les supports écrits, les enregistrements audio, ainsi que le format et le déroulé de la Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala telle qu'enseignée par la Facilitatrice, et tout enseignement associé — constitue la propriété intellectuelle de Juulia Lindeman. Il m'est fourni à des fins personnelles et non commerciales uniquement. Je ne dois pas reproduire, enregistrer, réenseigner, répliquer, distribuer, publier ou exploiter commercialement tout ou partie de ce contenu, sous quelque nom que ce soit, sans l'accord écrit préalable de la Facilitatrice.

## 10. Renonciation et décharge de responsabilité

Dans toute la mesure permise par la loi applicable, je libère, renonce, décharge irrévocablement et m'engage à ne pas poursuivre Juulia Lindeman, ainsi que tout co-animateur, assistant, enseignant invité, prestataire technique, propriétaire de lieu, agent, représentant et ayant cause (collectivement, les « Parties Déchargées »), de toute responsabilité, réclamation, demande, action, cause d'action, poursuite, perte, coût, dépense et dommage de quelque nature que ce soit — connu ou inconnu, prévu ou imprévu, de nature contractuelle, délictuelle, de négligence ou fondé sur tout autre fondement juridique — découlant de ma participation à un Service, de ma préparation à celui-ci ou de son intégration ultérieure, ou s'y rapportant de quelque manière que ce soit. Cela inclut, sans s'y limiter, toute complication de santé, blessure physique ou psychologique, détresse émotionnelle, dommage matériel, perte économique, ou toute conséquence de ma propre application — ou de l'application par un tiers — de toute technique que j'ai apprise de la Facilitatrice.

## 11. Indemnisation

J'accepte d'indemniser, de défendre et de dégager de toute responsabilité les Parties Déchargées contre toute réclamation de tiers, responsabilité, dommage, jugement, amende, pénalité, coût et dépense (y compris les honoraires d'avocat raisonnables) découlant de, ou se rapportant à : (a) ma participation à un Service ; (b) ma violation du présent Contrat ; (c) toute information fautive, incomplète ou trompeuse que je fournis, y compris tout défaut de divulgation de contre-indications ; ou (d) ma violation de toute loi ou des droits d'un tiers.

## 12. Limitation de responsabilité

Dans toute la mesure permise par la loi applicable, la responsabilité totale et cumulée des Parties Déchargées, découlant du présent Contrat ou de ma participation à un Service ou s'y rapportant, ne pourra en aucun cas excéder le montant total effectivement payé par moi à la Facilitatrice pour le Service spécifique à l'origine de la réclamation. Les Parties Déchargées ne pourront en aucun cas être tenues responsables de dommages indirects, accessoires, spéciaux, consécutifs, exemplaires ou punitifs, y compris la perte de profits, d'opportunités, de données ou de clientèle, même si elles ont été informées de la possibilité de tels dommages.

## 13. Force majeure

La Facilitatrice ne pourra être tenue responsable de tout retard, interruption ou défaut d'exécution du présent Contrat dû à des circonstances échappant à son contrôle raisonnable, y compris, sans s'y limiter : maladie, blessure, urgence familiale, catastrophe naturelle, coupure d'électricité ou d'internet, fermeture du lieu, perturbation des transports, actes d'une autorité gouvernementale, guerre, troubles civils ou pandémie.

## 14. Droit applicable, for et règlement des litiges

Le présent Contrat ainsi que toute participation à un Service en présentiel sont régis par le **droit suisse**, à l'exclusion de ses règles de conflit de lois et de la Convention des Nations Unies sur les contrats de vente internationale de marchandises. Le Participant et la Facilitatrice s'efforceront de résoudre à l'amiable tout litige, réclamation ou différend découlant du présent Contrat ou d'un Service, ou s'y rapportant, par une négociation de bonne foi pendant une durée minimale de trente (30) jours.

À défaut de résolution amiable, le **for exclusif** est attribué aux tribunaux compétents du canton suisse dans lequel l'événement a eu lieu. Lorsque le Participant a la qualité de consommateur, les fors impératifs prévus par le Code de procédure civile suisse — notamment l'article 32 CPC, qui permet au consommateur de porter l'action devant le tribunal de son domicile ou de sa résidence habituelle — demeurent réservés et ne sont pas affectés par le présent article.

## 15. Prescription

Toute réclamation ou action découlant du présent Contrat ou de la participation à un Service, ou s'y rapportant, est soumise aux délais de prescription prévus par le droit suisse, notamment par le Code des obligations (CO). Conformément à l'article 129 CO, ces délais légaux ne peuvent être modifiés par convention ; aucune disposition du présent Contrat ne vise à les raccourcir ni à les prolonger.

## 16. Divisibilité et renonciation

Si une disposition du présent Contrat est jugée invalide, illégale ou inapplicable par un tribunal ou un arbitre compétent, cette disposition sera modifiée dans la mesure minimale nécessaire pour la rendre valide et applicable ou, si cela n'est pas possible, retirée du présent Contrat, et toutes les dispositions restantes demeureront pleinement en vigueur. Aucun manquement ou retard de la Facilitatrice à faire appliquer une disposition ne saurait être interprété comme une renonciation à celle-ci ou à toute autre disposition.

## 17. Intégralité du Contrat et modifications

Le présent Contrat, ainsi que tout formulaire d'admission ou d'inscription propre à un Service ou toute politique de confidentialité référencée au moment de la réservation, constitue l'intégralité de l'accord entre le Participant et la Facilitatrice concernant les Services et remplace toute communication, déclaration, promesse ou accord antérieur ou concomitant, oral ou écrit. La Facilitatrice peut mettre à jour le présent Contrat de temps à autre ; la version en vigueur au moment de la réservation, de l'inscription ou du premier accès s'applique à ce Service.

## 18. Reconnaissance électronique

Je reconnais que ma réservation, mon inscription, mon paiement, ma confirmation écrite (par e-mail ou messagerie), l'acceptation par case à cocher sur un site web, ou ma signature électronique, constituent mon acceptation contraignante des présentes Conditions Générales, avec la même force et le même effet qu'une signature manuscrite.

## 19. Prise d'effet et survie

Le présent Contrat prend effet le **1er mai 2026** et demeure en vigueur indéfiniment à compter de cette date, jusqu'à sa modification ou son remplacement par la Facilitatrice. À l'égard de chaque Participant, le Contrat prend effet au premier des événements suivants : (a) la réservation ou l'inscription à un Service ; (b) le paiement ; ou (c) le fait de rejoindre une séance. Il demeure valable indéfiniment, y compris après l'achèvement de tout Service, et survit à sa conclusion. Les dispositions relatives à la décharge de responsabilité, à l'indemnisation, à la limitation de responsabilité, à la confidentialité, à la propriété intellectuelle, au droit applicable, au règlement des litiges et au délai de prescription survivent à la résiliation du présent Contrat.

## PARTIE II — DISPOSITIONS PROPRES AUX SÉANCES EN PRÉSENTIEL

### II.1 Champ d'application

La présente Partie II s'applique à tous les ateliers, séances de groupe, événements, retraites et rassemblements en présentiel centrés sur la Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala, organisés dans des lieux physiques, qu'ils soient organisés par la Facilitatrice seule ou conjointement avec des tiers — y compris tout événement que la Facilitatrice peut présenter dans sa communication comme un « atelier de breathwork » ou de « type breathwork » (voir l'article 1.4).

### II.2 Contre-indications, risques et auto-évaluation

**La liste des contre-indications, rédigée en langage clair dans la section « À lire avant de réserver » au début du présent document, fait partie intégrante du présent Contrat et s'applique pleinement.** Elle est incorporée ici par référence et doit être lue conjointement avec la présente section.

La Méditation de Conscience Active / Ananda Mandala comprend des cycles de respiration rapide, profonde et active qui modifient la chimie du sang, la tension artérielle, la saturation en oxygène, la pression intracrânienne et intrathoracique, ainsi que le système nerveux autonome. La pratique peut donc aggraver ou déclencher un large éventail de conditions médicales, psychiatriques, neurologiques, respiratoires, ophtalmiques et obstétriques. Le Participant s'engage à s'auto-évaluer honnêtement et, en cas de doute, à consulter un professionnel de santé qualifié avant de participer. La Facilitatrice se fie entièrement aux déclarations du Participant.

#### II.2.1 Gravité du risque — reconnaissance du risque d'invalidité permanente et de décès

Le Participant **reconnait expressément** que la phase de respiration rapide de cette pratique comporte un risque réel et non nul de conséquences graves, y compris, sans s'y limiter : hyperventilation, tétanie, perte de connaissance, évanouissement, crise convulsive, événement cardiaque, accident vasculaire cérébral, crise psychologique, détresse émotionnelle grave et durable, **invalidité permanente**, et — dans les cas les plus extrêmes, en particulier ceux impliquant une condition médicale non divulguée ou **non diagnostiquée** — **le décès**.

Le Participant comprend que de telles conséquences sont **rarees mais réelles**, et qu'elles peuvent survenir même lorsque toutes les conditions divulguées ont été évaluées, toutes les contre-indications respectées et toutes les consignes de sécurité suivies, car le Participant peut être porteur d'une condition non diagnostiquée au moment de la séance, asymptomatique, ou autrement inconnue tant du Participant que de la Facilitatrice. Le Participant **accepte sciemment, volontairement et irrévocablement l'ensemble de ces risques**, y compris ceux qui ne peuvent être anticipés.

La Facilitatrice **ne pourra être tenue pour responsable, sous quelque forme que ce soit**, de toute conséquence néfaste — y compris une invalidité permanente ou un décès — découlant d'une condition qui n'a pas été divulguée par le Participant, qui n'était pas diagnostiquée au moment de la séance, ou dont aucune des parties ne pouvait raisonnablement avoir connaissance au moment de la participation. Cette reconnaissance s'ajoute, sans s'y substituer, aux dispositions relatives à la décharge de responsabilité, à l'indemnisation et à la limitation de responsabilité figurant ailleurs dans le présent Contrat.

#### II.2.2 Substances avant et après une séance

Le Participant ne doit **pas** être sous l'influence d'alcool, de cannabis, de MDMA, de psychédéliques ou de toute substance récréative avant, pendant, ou pendant au moins vingt-quatre (24) heures après une séance. Une consommation importante de caféine juste avant une séance est également déconseillée, car elle amplifie la réponse cardiovasculaire.

#### II.2.3 Règle générale de participation et risque résiduel

Si une contre-indication s'applique — qu'elle figure dans la section « À lire avant de réserver » ci-dessus ou qu'elle ne soit pas spécifiquement mentionnée — le Participant peut tout au plus rejoindre la partie méditation de la séance en utilisant une respiration douce et naturelle. Pour les personnes ayant des idées suicidaires

actives ou une dépression sévère, la participation n'est autorisée qu'avec l'accord écrit explicite d'un professionnel de santé mentale agréé, et le Participant doit s'assurer d'avoir un accès direct et immédiat à ce professionnel — ou à un numéro d'urgence local fonctionnel — après la séance, au cas où il se sentirait incapable de se recentrer.

Le Participant reconnaît que les listes de contre-indications du présent Contrat (que ce soit dans la section initiale ou dans la présente section) sont fournies **à titre indicatif uniquement et ne sont pas exhaustives**. Toute condition, tout médicament ou tout antécédent au sujet duquel le Participant a un doute doit être discuté avec un professionnel de santé qualifié *avant* de participer ; à défaut d'un tel avis, le Participant doit faire preuve de prudence et soit s'abstenir, soit ne rejoindre que la partie méditation avec une respiration douce et naturelle.

### II.3 Lieu, déplacement et biens personnels

- **Déplacement et arrivée** : Le Participant est seul responsable de son trajet aller-retour vers le lieu en toute sécurité, ainsi que de tout arrangement de voyage, d'hébergement ou d'assurance qu'il prend en lien avec un événement.
- **Conditions du lieu** : La Facilitatrice peut organiser des événements dans des lieux exploités par des tiers. Toute condition structurelle, sanitaire ou environnementale de ces lieux relève de la responsabilité du propriétaire ou de l'exploitant du lieu, et non de la Facilitatrice. Lorsque le lieu appartient à la Facilitatrice ou est directement contrôlé par elle, le Participant demeure responsable de se déplacer avec une prudence raisonnable, de respecter les consignes affichées et de suivre les instructions de la Facilitatrice.
- **Biens personnels** : Le Participant apporte ses effets personnels à ses propres risques. La Facilitatrice n'est pas responsable des biens personnels perdus, volés ou endommagés avant, pendant ou après un événement.

### II.4 Mouvement physique et toucher

- **Risques liés au mouvement** : La respiration active, la méditation active, les pratiques incarnées et les exercices de groupe peuvent provoquer des vertiges, des nausées, un évanouissement, une libération émotionnelle, des mouvements involontaires ou une perte temporaire du contrôle moteur. Le Participant assume tous les risques de chute, de collision ou de blessure et s'engage à écouter son corps, à se reposer si nécessaire et à suivre les consignes de sécurité de la Facilitatrice.
- **Ajustements et toucher de soutien** : Lorsqu'une assistance physique, un ajustement manuel ou un toucher de soutien est proposé, il ne l'est qu'avec le consentement explicite et librement donné du Participant, qui peut être refusé ou retiré à tout moment et sans justification. Tout toucher prodigué par la Facilitatrice est de nature soutenante et non clinique. **La Facilitatrice n'est ni massothérapeute, ni kinésithérapeute, ni ostéopathe, ni praticienne corporelle agréée, et ne fournit aucun traitement médical.**
- **Conduite entre participants** : Lorsque des exercices en binôme ou en groupe sont proposés, aucun Participant n'est tenu d'y prendre part. Chaque Participant demeure responsable de la manière dont il touche les autres ou interagit avec eux, et du respect du refus ou du retrait de consentement d'un autre Participant.

### II.5 Code de conduite

Le Participant s'engage à :

- traiter la Facilitatrice et les autres participants avec respect ;
- s'abstenir de toute agression physique ou verbale, de tout harcèlement ou de tout contact non consenti envers un autre participant ;
- ne pas se présenter sous l'influence d'alcool ou de substances non prescrites ;
- ne pas enregistrer, photographier ou filmer la Facilitatrice ou les autres participants sans consentement explicite ;

- suivre toutes les consignes de sécurité données par la Facilitatrice ou le personnel du lieu.

Tout manquement à ce code de conduite constitue un motif d'exclusion immédiate de l'événement, sans remboursement et sans autre obligation de la part de la Facilitatrice.

## II.6 Billets, annulation et remboursements

La billetterie est gérée via la plateforme Eventfrog. Les conditions de remboursement dépendent du type de billet acheté :

- **Billet standard (non remboursable)** : sauf indication contraire, les billets sont non remboursables. Le prix du billet n'est ni remboursé ni échangé en cas d'absence du Participant. Toutefois, si le Participant se trouve dans l'impossibilité d'assister à l'événement pour cause de maladie ou d'empêchement sérieux comparable, la valeur de son billet pourra être reportée et utilisée pour un événement ultérieur organisé au même lieu, sous réserve des places disponibles.
- **Billet Flex** : le Participant ayant acheté un billet « Flex » peut annuler sa participation jusqu'à quarante-huit (48) heures avant le début de l'événement et obtenir le remboursement du prix du billet. Passé ce délai de 48 heures, aucune annulation ni aucun remboursement n'est possible ; les conditions du billet standard ci-dessus s'appliquent alors.
- **Annulation par la Facilitatrice** : si la Facilitatrice annule un événement pour quelque raison que ce soit, le Participant a droit au remboursement intégral des sommes versées ou, à son choix, à un avoir pour un événement futur. La responsabilité de la Facilitatrice en cas d'annulation est strictement limitée au remboursement des sommes versées et ne s'étend **pas** aux frais de voyage, d'hébergement, à la perte de revenus ni à tout autre coût indirect ou consécutif.
- **Annulation pour force majeure** : en cas d'annulation pour cause de force majeure (article 13), la Facilitatrice s'efforcera raisonnablement de reprogrammer l'événement ou d'émettre un avoir ; les remboursements en espèces ne sont pas garantis et ne seront proposés qu'à la discrétion raisonnable de la Facilitatrice.

## II.7 Photographie et captation lors des événements

La Facilitatrice peut photographier ou filmer les événements à des fins promotionnelles ou éducatives. Le Participant en sera informé à l'avance et pourra s'y opposer par notification écrite à la Facilitatrice à tout moment avant ou pendant l'événement. Lorsque le Participant ne s'y est pas opposé, la Facilitatrice se voit accorder une licence non exclusive, gratuite et mondiale d'utilisation de ces contenus dans le cadre de la promotion de son activité.

## RECONNAISSANCE ET CONSENTEMENT

En réservant, en s'inscrivant, en payant ou en rejoignant l'une des séances décrites dans le présent Contrat, le Participant confirme qu'il a lu, compris et eu la possibilité de poser des questions sur chacune des dispositions du présent Contrat ; qu'il est âgé d'au moins dix-huit (18) ans ; que toutes les informations fournies dans tout processus d'admission ou d'inscription distinct sont vraies et complètes ; et qu'il accepte volontairement d'être lié par l'intégralité des présentes Conditions Générales.

*Document en vigueur au 1er mai 2026 — Juulia Lindeman, à titre individuel. Tous droits réservés.*