

## **CONDITIONS GÉNÉRALES**

Les présentes conditions générales (les « Conditions générales ») régissent l'utilisation du site **<https://feldenkraismontreal.ca>** (le « Site »).

Ce Site appartient et est géré par Feldenkrais Montreal. Le type du Site est le suivant : un site de e-commerce.

En utilisant ce Site, vous indiquez que vous avez lu et compris les Conditions générales et que vous acceptez de les respecter en tout temps.

LES PRÉSENTES CONDITIONS GÉNÉRALES CONTIENNENT UNE CLAUSE DE RÉOLUTION DES LITIGES QUI A UNE INCIDENCE SUR VOS DROITS EN MATIÈRE DE RÉOLUTION DES LITIGES. VEUILLEZ LA LIRE ATTENTIVEMENT.

### **Propriété intellectuelle**

Tout contenu publié et mis à disposition sur ce Site est la propriété de Feldenkrais Montreal et de ses créateurs. Cela comprend, sans y être limité, les images, textes, logos, documents, fichiers téléchargeables et tout ce qui contribue à la composition de ce Site.

### **Contributions d'utilisateur**

Les utilisateurs peuvent publier les informations suivantes sur notre Site :

- Commentaires publics.

En postant publiquement sur notre Site, vous acceptez de ne pas agir illégalement ou violer ces Conditions générales.

### **Comptes**

Lorsque vous créez un compte sur notre Site, vous acceptez ce qui suit :

1. que vous êtes seul responsable de votre compte et de la sécurité et la confidentialité de votre compte, y compris les mots de passe ou les renseignements de nature délicate joints à ce compte; et

2. que tous les renseignements personnels que vous nous fournissez par l'entremise de votre compte sont à jour, exacts et véridiques et que vous mettrez à jour vos renseignements personnels s'ils changent..

Nous nous réservons le droit de suspendre ou de résilier votre compte si vous utilisez notre Site illégalement ou si vous violez les Conditions générales.

### **Vente de biens et services**

Ce document régit la vente des biens et services mis à disposition sur notre Site.

Les biens que nous offrons incluent :

- "Library Subscription" - "Abonnement à la bibliothèque".

Les services que nous offrons incluent :

- "1:1 Somatic Session" / "1:1 Session Somatique"; et
- "Live Group Classes" / "Cours de groupe en personne".

Les services seront facturés en totalité à la commande du service.

Les Conditions générales s'appliquent aux biens et services qui sont affichés sur notre Site au moment où vous y accédez. Cela comprend tous les biens et services énumérés comme étant en rupture de stock. Toutes les informations, descriptions ou images que nous fournissons sur nos biens et services sont présentées avec la plus grande précision possible. Cependant, nous ne sommes pas légalement tenus par ces informations, descriptions ou images car nous ne pouvons pas garantir l'exactitude de chaque bien ou service que nous fournissons. Vous acceptez d'acheter ces biens et services à vos propres risques.

Nous nous réservons le droit de modifier, de refuser ou d'annuler votre commande chaque fois que cela se révèle nécessaire. Si nous annulons votre commande et que nous avons déjà traité votre paiement, nous vous rembourserons le montant que vous avez payé. Vous acceptez qu'il est de votre responsabilité de surveiller votre moyen de paiement pour vérifier la réception de tout remboursement.

### **Abonnements**

Votre abonnement sera automatiquement facturé et renouvelé jusqu'à ce que nous recevions un avis de votre part selon lequel vous souhaitez annuler l'abonnement.

Si vous souhaitez annuler votre abonnement, veuillez suivre ces étapes : Vous avez 48 heures pour annuler votre essai gratuit avant d'être facturé. Pour annuler l'essai gratuit, vous pouvez cliquer sur annuler dans les paramètres de votre compte. -

You have 48 hours to cancel your free trial before you are charged. To cancel the free trial, you can click cancel on your account settings.

### **Essai gratuit**

Nous offrons l'essai gratuit suivant pour nos biens et services : Un essai gratuit de 24 heures commence lorsque les utilisateurs s'inscrivent pour un nouveau compte. L'essai gratuit inclut un accès illimité à tous les documents disponibles dans votre plan.

A 24 hours free trial begins when users register for a new account. The free trial includes unlimited access to all documents available on your plan.

À la fin de votre essai gratuit, il se produira ce qui suit : "Vous serez automatiquement facturé au taux mensuel de notre abonnement. Si vous ne souhaitez pas être facturé, vous devez annuler votre abonnement avant la fin de votre essai gratuit.

You will automatically be billed our monthly subscription rate. If you do not want to be billed, you must cancel your subscription before your free trial ends.

Pour annuler votre essai gratuit, veuillez suivre les étapes suivantes : Connectez-vous à votre compte et sélectionnez « Annuler l'essai gratuit » sous l'onglet « Gestion du compte.

Log in to your account and select "Cancel Free Trial" under the "Account Management" tab.

### **Paiements**

Nous acceptons les modes de paiement suivants sur notre Site :

- Carte bancaire;

- Interac en ligne; et
- Prélèvement automatique.

Lorsque vous nous fournissez vos informations de paiement, vous nous confirmez que vous avez autorisé l'utilisation et l'accès au moyen de paiement que vous avez choisi d'utiliser. En nous fournissant vos informations de paiement, vous confirmez que vous nous autorisez à facturer le montant dû sur ce moyen de paiement.

Si nous estimons que votre paiement a violé une loi ou ces Conditions générales, nous nous réservons le droit d'annuler ou d'infirmer votre transaction.

### **Transport et livraison**

Lorsque vous achetez des biens sur notre Site, ces biens seront livrés selon l'une des méthodes suivantes :

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La livraison aura lieu dès que possible, en fonction de la méthode de livraison choisie. Les délais de livraison peuvent varier en raison de circonstances imprévues. Veuillez noter que les délais de livraison ne tiennent pas compte des fins de semaine et jours fériés.

La livraison des biens que vous achetez sur notre site ne vous sera pas facturée.

Vous êtes tenu de nous fournir une adresse de livraison complète et exacte, y compris le nom du destinataire. Nous ne sommes pas responsables si vos biens sont livrés à la mauvaise adresse ou à la mauvaise personne en raison du fait que vous nous avez fourni des informations inexactes ou incomplètes.

### **Remboursement**

#### **Remboursement des biens**

Tous les produits vendus sur notre Site ne sont pas remboursables.

### Remboursements de services

Nous remboursons les services vendus sur notre Site de la manière suivante :

- Les services seront entièrement remboursés si les services sont annulés au moins 24 heures avant la date prévue.

The services will be fully refunded if the services are cancelled at least 24 hours before the services were scheduled to be provided.

### Loi de la protection des consommateurs

Lorsque la *Loi sur la protection des consommateurs*, ou toute autre législation relative à la protection des consommateurs dans votre territoire s'applique et ne peut être exclue, les présentes Conditions générales ne limiteront pas vos droits et recours légaux en vertu de cette législation. Les présentes Conditions générales seront soumises aux dispositions obligatoires de cette législation. En cas de conflit entre les présentes Conditions générales et cette législation, les dispositions obligatoires de la législation s'appliqueront.

### Limitation de responsabilité

Feldenkrais Montreal et nos administrateurs, dirigeants, agents, employés, filiales et affiliés ne seront pas responsables des actions, réclamations, pertes, dommages, responsabilités et dépenses, y compris les frais de justice, résultant de votre utilisation du Site.

### Exonération de responsabilité

Sauf si la loi l'interdit, en utilisant ce Site, vous tenez indemnes et dégagez de toute responsabilité Feldenkrais Montreal et nos administrateurs, dirigeants, agents, employés, filiales et sociétés affiliées de toute action, réclamation, perte, dommage, responsabilité et dépense, y compris les frais de justice, résultant de votre utilisation de notre Site ou de votre violation des présentes Conditions générales.

### Lois applicables

Ces Conditions générales sont soumises aux lois applicables de la province du Québec.

### Résolution des litiges

Sous réserve des exceptions spécifiées dans les présentes Conditions générales, si vous et Feldenkrais

Montreal ne parvenez pas à résoudre un différend par une discussion informelle, vous et Feldenkrais Montreal convenez de soumettre le problème d'abord à un médiateur non exécutoire, puis à un arbitre en cas d'échec de la médiation. La décision de l'arbitre sera définitive et exécutoire. Tout médiateur ou arbitre doit être une partie neutre acceptable pour vous et Feldenkrais Montreal. Les coûts de médiation ou d'arbitrage seront partagés à parts égales entre vous et Feldenkrais Montreal.

Nonobstant toute autre disposition des présentes Conditions générales, vous et Feldenkrais Montreal convenez que vous conservez chacun le droit d'intenter une action devant le tribunal des petites créances et d'intenter une action en injonction ou en violation de droits de propriété intellectuelle.

### **Dispositions supplémentaires**

- En français :  
Politique de sécurité pour les sessions de mouvement audio et vidéo

Chez Feldenkrais Montreal la sécurité et le bien-être de nos étudiants sont nos priorités absolues. Nous reconnaissons l'importance d'intégrer le mouvement dans les expériences d'apprentissage, notamment lors des sessions audio et vidéo. Afin d'assurer un environnement sûr pour tous les participants, nous avons établi la politique de sécurité suivante :

#### Conscience de l'environnement :

Les étudiants doivent s'assurer qu'ils disposent d'un espace suffisant pour se déplacer librement sans obstacles ni dangers dans leur environnement. Il est essentiel de dégager la zone de tout objet susceptible de présenter un risque de trébuchement ou de collision.

#### Mouvement conscient :

En pratiquant les exercices de mouvement démontrés dans le contenu audio et vidéo, les étudiants sont encouragés à se déplacer de manière consciente et dans leur amplitude de mouvement confortable. Il est important d'écouter leur corps et d'éviter de se pousser au-delà de leurs capacités.

#### Adaptation et modification :

Tous les mouvements démontrés dans le contenu audio et vidéo ne conviennent pas à tous les individus. Les étudiants sont encouragés à adapter et modifier les exercices selon leurs besoins pour prendre en compte leurs capacités et limitations uniques. Ils doivent se sentir libres

de choisir les variations qui leur semblent sûres et confortables.

**Repos et hydratation :**

Les étudiants doivent prendre des pauses au besoin pendant les sessions audio et vidéo pour se reposer, s'hydrater et se revitaliser. Des périodes prolongées de position assise ou de mouvements répétitifs doivent être entrecoupées de courtes pauses pour éviter la fatigue et l'inconfort.

**Recherche d'aide :**

Si les étudiants ressentent une gêne, une douleur ou des difficultés pendant les mouvements, ils doivent arrêter immédiatement et demander l'aide de leur instructeur ou d'un professionnel qualifié. Ignorer les signes de tension ou de blessure peut aggraver les problèmes et entraîner des blessures supplémentaires.

**Sécurité de l'équipement :**

Si des accessoires ou du matériel sont utilisés pendant les sessions audio et vidéo, les étudiants doivent s'assurer qu'ils sont en bon état et utilisés correctement. Une installation et un alignement appropriés de l'équipement peuvent aider à prévenir les accidents et les blessures.

**Rétroaction et communication :**

Les étudiants sont encouragés à fournir des commentaires à leurs instructeurs concernant la pertinence et la sécurité des activités de mouvement démontrées dans le contenu audio et vidéo. Une communication ouverte permet d'apporter des ajustements pour garantir le bien-être de tous les participants.

Veillez noter que Andréa [Nom de famille] et [Votre Institution/Nom de Classe] ne sont pas responsables des accidents ou blessures pouvant survenir pendant les sessions audio et vidéo. Les étudiants participent à leurs propres risques et sont responsables de leur propre sécurité.

En respectant ces directives de sécurité, les étudiants peuvent profiter des avantages des expériences d'apprentissage basées sur le mouvement audio et vidéo tout en minimisant le risque de blessure ou d'inconfort. Nous apprécions votre engagement à maintenir un environnement sûr et favorable pour tous les membres de notre communauté. Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant les procédures de sécurité, n'hésitez pas à nous contacter.

Restez en sécurité et continuez à bouger !; et

- In English:

#### Safety Policy for Audio-Visual Movement Sessions

At Feldenkrais Montreal, the safety and well-being of our students are our top priorities. We recognize the importance of integrating movement into learning experiences, especially during audio-visual sessions. To ensure a safe environment for all participants, we have established the following safety policy:

##### Awareness of Surroundings:

Students should ensure they have ample space to move freely without obstacles or hazards in their environment. Clearing the area of any objects that may pose a tripping or collision risk is essential.

##### Mindful Movement:

While engaging in movement exercises demonstrated in audio and video content, students are advised to move mindfully and within their comfortable range of motion. It's important to listen to their bodies and avoid pushing themselves beyond their capabilities.

##### Adaptation and Modification:

Not all movements demonstrated in audio-visual content may be suitable for every individual. Students are encouraged to adapt and modify exercises as needed to accommodate their unique abilities and limitations. They should feel empowered to choose variations that feel safe and comfortable for them.

##### Rest and Hydration:

Students should take breaks as needed during audio-visual sessions to rest, hydrate, and re-energize. Prolonged periods of sitting or repetitive movements should be interspersed with short breaks to prevent fatigue and discomfort.

##### Seeking Assistance:

If students experience any discomfort, pain, or difficulty while performing movements, they should stop immediately and seek guidance from their instructor or a qualified professional.

Ignoring signs of strain or injury can exacerbate issues and lead to further harm.

**Equipment Safety:**

If props or equipment are utilized during audio-visual sessions, students should ensure they are in good condition and used appropriately. Proper setup and alignment of equipment can help prevent accidents and injuries.

**Feedback and Communication:**

Students are encouraged to provide feedback to their instructors regarding the suitability and safety of movement activities demonstrated in audio-visual content. Open communication allows for adjustments to be made to ensure the well-being of all participants.

By adhering to these safety guidelines, students can enjoy the benefits of audio-visual movement-based learning experiences while minimizing the risk of injury or discomfort. We appreciate your commitment to maintaining a safe and supportive environment for everyone in our community. If you have any questions or concerns regarding safety procedures, please don't hesitate to reach out to us.

Stay safe and keep moving!.

**Divisibilité**

Si, à tout moment, l'une des dispositions énoncées dans les présentes Conditions générales est jugée incompatible ou invalide en vertu des lois applicables, ces dispositions seront considérées comme nulles et seront retirées des présentes Conditions générales. Toutes les autres dispositions ne seront pas touchées par cette suppression et le reste des présentes Conditions générales sera toujours considéré comme valide.

**Modifications**

Les présentes Conditions générales peuvent être modifiées de temps à autre afin de rester conformes à la loi et de refléter tout changement dans la manière dont nous exploitons notre Site et dans la manière dont nous attendons des utilisateurs qu'ils se comportent sur notre Site. Nous informerons les utilisateurs par courriel des modifications apportées aux présentes Conditions générales ou publierons un avis sur notre Site.

**Contact**

Veillez communiquer avec nous si vous avez des questions ou des préoccupations. Nos coordonnées sont les suivantes :

(438) 926-8297

andrea@feldenkraismontreal.ca

1384 Beaubien Est, H2g1k9

Date d'entrée en vigueur : 13 mars 2024

## **TERMS AND CONDITIONS**

These terms and conditions (the "Terms and Conditions") govern the use of <https://feldenkraismontreal.ca> (the "Site"). This Site is owned and operated by Feldenkrais Montreal. This Site is an ecommerce website.

By using this Site, you indicate that you have read and understand these Terms and Conditions and agree to abide by them at all times.

THESE TERMS AND CONDITIONS CONTAIN A DISPUTE RESOLUTION CLAUSE THAT IMPACTS YOUR RIGHTS ABOUT HOW TO RESOLVE DISPUTES. PLEASE READ IT CAREFULLY.

### **Intellectual Property**

All content published and made available on our Site is the property of Feldenkrais Montreal and the Site's creators. This includes, but is not limited to images, text, logos, documents, downloadable files and anything that contributes to the composition of our Site.

### **User Contributions**

Users may post the following information on our Site:

- Public comments.

By posting publicly on our Site, you agree not to act illegally or violate these Terms and Conditions.

### **Accounts**

When you create an account on our Site, you agree to the following:

1. You are solely responsible for your account and the security and privacy of your account, including passwords or sensitive information attached to that account; and
2. All personal information you provide to us through your account is up to date, accurate, and truthful and that you will update your personal information if it changes.

We reserve the right to suspend or terminate your account if you are using our Site illegally or if you violate these Terms and Conditions.

### **Sale of Goods And Services**

These Terms and Conditions govern the sale of goods and services available on our Site.

The following goods are available on our Site:

- "Library Subscription" - "Abonnement à la bibliothèque".

The following services are available on our Site:

- "1:1 Somatic Session" / "1:1 Session Somatique"; and
- "Live Group Classes" / "Cours de groupe en personne".

The services will be paid for in full when the services are ordered.

These Terms and Conditions apply to all the goods and services that are displayed on our Site at the time you access it. This includes all products listed as being out of stock. All information, descriptions, or images that we provide about our goods and services are as accurate as possible. However, we are not legally bound by such information, descriptions, or images as we cannot guarantee the accuracy of all goods and services we provide. You agree to purchase goods and services from our Site at your own risk.

We reserve the right to modify, reject or cancel your order whenever it becomes necessary. If we cancel your order and have already processed your payment, we will give you a refund equal to the amount

you paid. You agree that it is your responsibility to monitor your payment instrument to verify receipt of any refund.

### **User Goods and Services**

Our Site allows users to sell goods and services. We do not assume any responsibility for the goods and services users sell on our Site. We cannot guarantee the quality or accuracy of any goods and services sold by users on our Site. However, if we are made aware that a user is violating these Terms and Conditions, we reserve the right to suspend or prohibit the user from selling goods and services on our Site.

### **Subscriptions**

Your subscription automatically renews and you will be automatically billed until we receive notification that you want to cancel the subscription.

To cancel your subscription, please follow these steps: Vous avez 48 heures pour annuler votre essai gratuit avant d'être facturé. Pour annuler l'essai gratuit, vous pouvez cliquer sur annuler dans les paramètres de votre compte. -

You have 48 hours to cancel your free trial before you are charged. To cancel the free trial, you can click cancel on your account settings.

### **Free Trial**

We offer the following free trial of our goods and services: Un essai gratuit de 24 heures commence lorsque les utilisateurs s'inscrivent pour un nouveau compte. L'essai gratuit inclut un accès illimité à tous les documents disponibles dans votre plan.

A 24 hours free trial begins when users register for a new account. The free trial includes unlimited access to all documents available on your plan.

At the end of your free trial, the following will occur: "Vous serez automatiquement facturé au taux mensuel de notre abonnement. Si vous ne souhaitez pas être facturé, vous devez annuler votre abonnement avant la fin de votre essai gratuit.

You will automatically be billed our monthly subscription rate. If you do not want to be billed, you must cancel your subscription before your free trial ends.

To cancel your free trial, please follow these steps: Connectez-vous à votre compte et sélectionnez « Annuler l'essai gratuit » sous l'onglet « Gestion du compte.

Log in to your account and select "Cancel Free Trial" under the "Account Management" tab.

**Payments**

We accept the following payment methods on our Site:

- Credit Card;
- Debit; and
- Direct Debit.

When you provide us with your payment information, you authorize our use of and access to the payment instrument you have chosen to use. By providing us with your payment information, you authorize us to charge the amount due to this payment instrument.

If we believe your payment has violated any law or these Terms and Conditions, we reserve the right to cancel or reverse your transaction.

**Shipping and Delivery**

When you purchase goods from our Site, the goods will be delivered through one of the following methods:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Delivery will take place as soon as reasonably possible, depending on the delivery method selected. Delivery times may vary due to unforeseen circumstances. Please note that delivery times do not include weekends and statutory holidays.

You will not be charged for the delivery of the goods you purchase on our Site.

You are required to provide us with a complete and accurate delivery address, including the name of the recipient. We are not liable for the delivery of your goods to the wrong address or wrong person as a result of you providing us with inaccurate or incomplete information.

## **Refunds**

### **Refunds for Goods**

All goods sold on our Site are non-refundable.

### **Refunds for Services**

We provide refunds for services sold on our Site as follows:

- Les services seront entièrement remboursés si les services sont annulés au moins 24 heures avant la date prévue.

The services will be fully refunded if the services are cancelled at least 24 hours before the services were scheduled to be provided.

## **Consumer Protection Law**

Where the *Consumer Protection Act*, or any other consumer protection legislation in your jurisdiction applies and cannot be excluded, these Terms and Conditions will not limit your legal rights and remedies under that legislation. These Terms and Conditions will be read subject to the mandatory provisions of that legislation. If there is a conflict between these Terms and Conditions and that legislation, the mandatory provisions of the legislation will apply.

## **Limitation of Liability**

Feldenkrais Montreal and our directors, officers, agents, employees, subsidiaries, and affiliates will not be liable for any actions, claims, losses, damages, liabilities and expenses including legal fees from your use of the Site.

## **Indemnity**

Except where prohibited by law, by using this Site you indemnify and hold harmless Feldenkrais Montreal and our directors, officers, agents, employees, subsidiaries, and affiliates from any actions,

claims, losses, damages, liabilities and expenses including legal fees arising out of your use of our Site or your violation of these Terms and Conditions.

### **Applicable Law**

These Terms and Conditions are governed by the laws of the Province of Quebec.

### **Dispute Resolution**

Subject to any exceptions specified in these Terms and Conditions, if you and Feldenkrais Montreal are unable to resolve any dispute through informal discussion, then you and Feldenkrais Montreal agree to submit the issue first before a non-binding mediator and to an arbitrator in the event that mediation fails. The decision of the arbitrator will be final and binding. Any mediator or arbitrator must be a neutral party acceptable to both you and Feldenkrais Montreal. The costs of any mediation or arbitration will be shared equally between you and Feldenkrais Montreal.

Notwithstanding any other provision in these Terms and Conditions, you and Feldenkrais Montreal agree that you both retain the right to bring an action in small claims court and to bring an action for injunctive relief or intellectual property infringement.

### **Additional Terms**

- En français :  
Politique de sécurité pour les sessions de mouvement audio et vidéo

Chez Feldenkrais Montreal la sécurité et le bien-être de nos étudiants sont nos priorités absolues. Nous reconnaissons l'importance d'intégrer le mouvement dans les expériences d'apprentissage, notamment lors des sessions audio et vidéo. Afin d'assurer un environnement sûr pour tous les participants, nous avons établi la politique de sécurité suivante :

Conscience de l'environnement :

Les étudiants doivent s'assurer qu'ils disposent d'un espace suffisant pour se déplacer librement sans obstacles ni dangers dans leur environnement. Il est essentiel de dégager la zone de tout objet susceptible de présenter un risque de trébuchement ou de collision.

Mouvement conscient :

En pratiquant les exercices de mouvement démontrés dans le contenu audio et vidéo, les

étudiants sont encouragés à se déplacer de manière consciente et dans leur amplitude de mouvement confortable. Il est important d'écouter leur corps et d'éviter de se pousser au-delà de leurs capacités.

**Adaptation et modification :**

Tous les mouvements démontrés dans le contenu audio et vidéo ne conviennent pas à tous les individus. Les étudiants sont encouragés à adapter et modifier les exercices selon leurs besoins pour prendre en compte leurs capacités et limitations uniques. Ils doivent se sentir libres de choisir les variations qui leur semblent sûres et confortables.

**Repos et hydratation :**

Les étudiants doivent prendre des pauses au besoin pendant les sessions audio et vidéo pour se reposer, s'hydrater et se revitaliser. Des périodes prolongées de position assise ou de mouvements répétitifs doivent être entrecoupées de courtes pauses pour éviter la fatigue et l'inconfort.

**Recherche d'aide :**

Si les étudiants ressentent une gêne, une douleur ou des difficultés pendant les mouvements, ils doivent arrêter immédiatement et demander l'aide de leur instructeur ou d'un professionnel qualifié. Ignorer les signes de tension ou de blessure peut aggraver les problèmes et entraîner des blessures supplémentaires.

**Sécurité de l'équipement :**

Si des accessoires ou du matériel sont utilisés pendant les sessions audio et vidéo, les étudiants doivent s'assurer qu'ils sont en bon état et utilisés correctement. Une installation et un alignement appropriés de l'équipement peuvent aider à prévenir les accidents et les blessures.

**Rétroaction et communication :**

Les étudiants sont encouragés à fournir des commentaires à leurs instructeurs concernant la pertinence et la sécurité des activités de mouvement démontrées dans le contenu audio et vidéo. Une communication ouverte permet d'apporter des ajustements pour garantir le bien-être de tous les participants.

Veillez noter que Andréa [Nom de famille] et [Votre Institution/Nom de Classe] ne sont pas responsables des accidents ou blessures pouvant survenir pendant les sessions audio et vidéo.

Les étudiants participent à leurs propres risques et sont responsables de leur propre sécurité.

En respectant ces directives de sécurité, les étudiants peuvent profiter des avantages des expériences d'apprentissage basées sur le mouvement audio et vidéo tout en minimisant le risque de blessure ou d'inconfort. Nous apprécions votre engagement à maintenir un environnement sûr et favorable pour tous les membres de notre communauté. Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant les procédures de sécurité, n'hésitez pas à nous contacter.

Restez en sécurité et continuez à bouger !; and

- In English:

#### Safety Policy for Audio-Visual Movement Sessions

At Feldenkrais Montreal, the safety and well-being of our students are our top priorities. We recognize the importance of integrating movement into learning experiences, especially during audio-visual sessions. To ensure a safe environment for all participants, we have established the following safety policy:

##### Awareness of Surroundings:

Students should ensure they have ample space to move freely without obstacles or hazards in their environment. Clearing the area of any objects that may pose a tripping or collision risk is essential.

##### Mindful Movement:

While engaging in movement exercises demonstrated in audio and video content, students are advised to move mindfully and within their comfortable range of motion. It's important to listen to their bodies and avoid pushing themselves beyond their capabilities.

##### Adaptation and Modification:

Not all movements demonstrated in audio-visual content may be suitable for every individual. Students are encouraged to adapt and modify exercises as needed to accommodate their unique abilities and limitations. They should feel empowered to choose variations that feel safe and comfortable for them.

**Rest and Hydration:**

Students should take breaks as needed during audio-visual sessions to rest, hydrate, and re-energize. Prolonged periods of sitting or repetitive movements should be interspersed with short breaks to prevent fatigue and discomfort.

**Seeking Assistance:**

If students experience any discomfort, pain, or difficulty while performing movements, they should stop immediately and seek guidance from their instructor or a qualified professional. Ignoring signs of strain or injury can exacerbate issues and lead to further harm.

**Equipment Safety:**

If props or equipment are utilized during audio-visual sessions, students should ensure they are in good condition and used appropriately. Proper setup and alignment of equipment can help prevent accidents and injuries.

**Feedback and Communication:**

Students are encouraged to provide feedback to their instructors regarding the suitability and safety of movement activities demonstrated in audio-visual content. Open communication allows for adjustments to be made to ensure the well-being of all participants.

By adhering to these safety guidelines, students can enjoy the benefits of audio-visual movement-based learning experiences while minimizing the risk of injury or discomfort. We appreciate your commitment to maintaining a safe and supportive environment for everyone in our community. If you have any questions or concerns regarding safety procedures, please don't hesitate to reach out to us.

Stay safe and keep moving!.

**Severability**

If at any time any of the provisions set forth in these Terms and Conditions are found to be inconsistent or invalid under applicable laws, those provisions will be deemed void and will be removed from these Terms and Conditions. All other provisions will not be affected by the removal and the rest of these Terms and Conditions will still be considered valid.

**Changes**

These Terms and Conditions may be amended from time to time in order to maintain compliance with the law and to reflect any changes to the way we operate our Site and the way we expect users to behave on our Site. We will notify users by email of changes to these Terms and Conditions or post a notice on our Site.

### **Contact Details**

Please contact us if you have any questions or concerns. Our contact details are as follows:

(438) 926-8297

andrea@feldenkraismontreal.ca

1384 Beaubien Est, H2g1k9

Effective Date: 13th day of March, 2024