



# SLOW *Training*

Vous pouvez consulter ici:

L'avertissement relié à l'exécution des exercices ainsi que les recettes partagées sur la chaîne vidéo. Ci-joint également les termes et les conditions d'abonnement à ce service en ligne.

## AVERTISSEMENT

### EXERCICE

Avant d'entreprendre un programme d'exercice physique, **il est fortement recommandé de consulter un médecin.**

Slowtraining.ca et Éric Blais ne sont pas responsables quant aux risques liés à la pratique d'une activité physique ou à la réalisation des exercices présentés sur cette chaîne. Certains mouvements et/ou conseils prodigués peuvent ne pas convenir aux participants membres.

L'individu est entièrement responsable de voir à sa santé et de faire le choix d'entreprendre ou non sans supervision l'un ou plusieurs des mouvements démontrés et des possibles répercussions. Éric Blais ou slowtraining.ca ne peuvent être tenus imputables ni garantir les résultats en découlant ou non.

### RECETTES

Certaines des recettes peuvent également ne pas convenir aux gens ayant des allergies alimentaires (œufs, noix, gluten, etc.).

## TERMES ET CONDITIONS DE LA CHAÎNE VIDÉO

**Le forfait d'abonnement mensuel** à la chaîne privée en ligne de slowtraining.ca est renouvelé automatiquement à chaque mois avec la carte de crédit du client. Le membre peut mettre fin au prélèvement et donc à son accès à la chaîne privée à chaque fin de cycle de 28 à 31 jours (selon le mois de l'année) en signifiant son intention de non-renouvellement.

**Le forfait d'abonnement annuel** à la chaîne privée en ligne de slowtraining.ca est renouvelé sur la carte de crédit du client automatiquement à chaque année. Le membre peut mettre fin au prélèvement et donc à son accès à la chaîne privée à chaque fin de cycle de 12 mois en signifiant son intention de non-renouvellement.

# CHAÎNE PRIVÉE

Éric Blais et slowtraining.ca s'engagent à développer et mettre en ligne régulièrement du matériel audiovisuel de qualité supérieure basée sur son expertise des 20 dernières années dans les domaines de l'éducation physique, de l'entraînement, des étirements actifs isolés, de la yoga thérapie, et autres au meilleur de ses connaissances actuelles.

Les vidéos s'appuient sur un nombre important de lectures et d'ouvrages en la matière, d'études et d'articles scientifiques, de phases de tests en situations réelles et de formations continues années après années (voir diplôme et certifications).

Éric Blais et slowtraining.ca porte une attention particulière à la création de vidéos à la fois motivantes et structurées pour offrir des courbes de progression adaptée, mais aussi afin d'offrir pour les productions plus complexes plusieurs angles de caméra permettant de bien saisir le mouvement.