

Yoga Parashakti

REGULAMIN

Koniecznle przeczytaj, jeśli jesteś pierwszy raz

Ćwicząc zobowiązujesz się do przestrzegania regulaminu „Yoga Parashakti”. Nie przestrzeganie regulaminu skutkuje wykluczeniem Cię z zajęć. Yoga Parashakti nie odpowiada za szkody wynikłe z nieprzestrzegania tego regulaminu.

Zdrowie

- 1. Ogólnie na temat wirusów, bakterii i możliwości zarażenia innych: Jeśli jesteś chory lub źle się czujesz, zostań w domu i się wykuruj. Serdecznie zapraszam jak wróciłeś do zdrowia.**
- 2. Przed wejściem na pierwszą lekcję obowiązkowo wypełnij i podpisz formularz „ankieta zdrowia”. Formularz można pobrać wcześniej z strony i przynieść wypełniony.**
- 3. Masz skończone 18 lat i NIE jesteś w ciąży.**
4. Wszelkie nowe dolegliwości zdrowotne należy zgłosić za każdym razem przed lekcją. Raz udzielone porady do ćwiczeń/praktyki musisz przestrzegać samodzielnie.
- 5. Przed lekcją dbaj o to, abyś miał 2-3 godzin przerwy od ostatniego posiłku i napoju.**
6. Zawsze przychodź punktualnie i trzeźwy. Zadbaj o wielogodzinny odstęp od jakichkolwiek masaży, saun lub kąpeli słonecznych.
7. Jeśli w czasie lekcji pojawią się jakiegokolwiek niepokojące objawy np. drastyczne pogorszenie samopoczucia, bóle w kręgosłupie, napięcie w oczach, niepokojące ciśnienie, zawroty głowy, mdłości itp. należy przerwać ćwiczenie i natychmiast zgłosić ten fakt.

Zajęcia

8. Wchodząc na klatkę schodową, czekając, wchodząc do sali czy opuszczając budynek, daj sobie i innym ćwiczącym szansę na wyciszenie się **szanując strefy ciszy!**
9. Przed wejściem do budynku wycisz lub najlepiej wyłącz telefon!!
- 10. Na sale wchodzisz najwcześniej 20 minut przed kolejnymi zajęciami. Czekaj cierpliwie na otwarcie drzwi. Po rozpoczęciu lekcji nie ma już wstępu.**
11. Zajęcia nie są spotkaniem towarzyskim, zachowaj ciszę!
12. W czasie trwania zajęć nie opuszczaj sali. W nagłych sytuacjach, które wymagają opuszczenia sali poinformuj mnie dyskretnie i wyjdź nie przeszkadzając innym.
13. Ubieraj się w wygodne i elastyczne ubrania. Używaj skarpet antypoślizgowych, ale ćwicz bosy.
- 14. Na zajęcia przyjdź już w ubraniu do Yogi! Lokal nie posiada szatni.**
15. Dbaj o higienę osobistą.
16. Nie wnoś napojów na salę. Nie pij napojów krótko przed ćwiczeniami.
17. Nie żuj gumy w czasie lekcji.

Yoga Parashakti

REGULAMIN

18. WC znajduje się na 1. piętrze, prawe drzwi drewniane. **Do ubikacji wychodź w butach. Nie zapomnij o higienie oraz dezynfekcji rąk! Klamki dotykaj najlepiej łokciem.** Postaraj się skorzystać z WC przed lub po lekcji. Jeśli musisz w trakcie lekcji wychodzić i wchodzić na sale to **proszę jak najciszej.**
19. Ćwiczenia wykonujesz z zachowaniem szczególnej ostrożności tak, aby nie przeszkadzać innym oraz omijać wszelkie kolizje przy praktyce i używaniu akcesoriów.
20. Innym uczestnikom pomagasz **tylko** na moje polecenie. W czasie lekcji skupiaj się na sobie.
21. Wszelkie pytania dotyczące praktyki można zadawać poza lekcją przed lub po.
22. Po lekcji uporządkuj swoje miejsce dla kolejnego uczestnika. Po ostatniej lekcji w danym dniu uporządkuj sale odkładając sprzęt na swoje miejsce!
23. Program jednej lekcji tworzy zamkniętą całość. Wszelkie zmiany w ćwiczeniach możesz wprowadzić po wcześniejszym uzyskaniu zgody i robisz to na własną odpowiedzialność.
24. W sali może przebywać tylko czynny uczestnik lekcji.
25. Yoga Parashakti nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w sali ani poza nią.
26. Sala jest w pełni wyposażona i nie trzeba nic ze sobą przynosić, tylko chęci do Yogi.
27. Ilość miejsc jest ograniczona. Dlatego **zapisz się proszę tylko smsem** podając imię i nazwisko, datę oraz nazwę lekcji i czy posiadasz aktualny karnet. W jednej lekcji może uczestniczyć maksymalnie 10 osób, a w przypadku Yogi inwersyjnej maksymalnie 5 osób. Lekcja trwa 90 minut.

Opłaty

28. Karnety, Kurs i pojedyncze lekcje są imienne i może z nich korzystać tylko osoba, na którą zostały wykupione. Kwota opłacana jest z góry w całości. Zachęcam do płatności kartą. Jeśli chcesz zrobić komuś prezent możesz kupić Voucher.
29. Dokładny cennik i plan zajęć znajdziesz na www.yogaparashakti.eu
30. Jako dowód zakupu otrzymasz paragon. Raz wpłacone pieniądze nie podlegają zwrotowi.
31. Karnet możesz rozpocząć w dowolnym dniu, ale ważny jest maksymalnie 3 miesiące. Na każde zajęcia trzeba się wcześniej zapisać. Zarezerwowaną lekcję możesz odmówić **nie później niż 48 godzin** przed zajęciami. Niewykorzystane godziny z karnetu przepadają.
32. Terminy jednego kursu są ustalone z góry i niezmiennie. Zapisujesz się tylko raz przed rozpoczęciem. Opuszczone zajęcia kursu nie można odrobić.
33. Jeśli chcesz odmówić lub przesunąć termin, to **zrób to najpóźniej 48 godzin** przed wybranymi zajęciami.