

REGULAMIN SZKOŁY JOGI

§ 1. ZDROWIE

1. Wszyscy uczestnicy zajęć w są zobowiązani do wypełnienia i podpisania regulaminu.
2. Kobiety są zobowiązane do zgłaszania przed zajęciami menstruacji.
3. Kobiety w ciąży nie mogą brać udziału w zajęciach.
4. Wszelkie niepokojące objawy w trakcie wykonywania ćwiczeń (np.: nagły wzrost ciśnienia, napięcie w oczach, ból w stawach) należy bezzwłocznie zasygnalizować prowadzącemu.
5. Osoby z poważniejszymi problemami zdrowotnymi mogą przystąpić do rozpoczęcia praktyki w po konsultacji z lekarzem i robią to na własną odpowiedzialność.
6. Osoby z chorobami stóp lub otwartymi ranami dłoni lub/i stóp zobowiązane są do korzystania z prywatnej maty.

§ 2. ZALECENIA DLA ĆWICZĄCYCH

1. Do ćwiczeń należy przystępować o pustym żołądku, W trakcie zajęć nie należy pić. Nie dotyczy to osób z cukrzycą.
2. Ćwiczy się boso, w przewiewnym niekrępującym ruchów stroju.
3. Program każdego zajęcia stanowi całość, dlatego należy brać w nich udział od początku do końca. Chęć wcześniejszego wyjścia prosimy zgłaszać prowadzącemu przed rozpoczęciem lekcji.
4. Nie wolno pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba, że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
5. Zachowaj ciszę! W trakcie zajęć nie należy prowadzić rozmów, ani w jakikolwiek inny sposób zakłócać ich przebiegu. Wszelkie wątpliwości oraz pytania dotyczące własnej praktyki można przedstawiać przed lub po zajęciach bezpośrednio u prowadzącego.
6. Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w zajęciach po konsultacji z prowadzącym i dostarczeniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów.
7. Pieniądze i inne cenne przedmioty lepiej zabrać ze sobą na salę.
8. Przed zajęciami wyłącz komórkę!!!

§ 3. UDZIAŁ W ZAJĘCIACH

*Uczestnicy korzystają z usług Centrum Hatha Jogi w Bielsku na własną odpowiedzialność.
Warunkiem podjęcia praktyki na zajęciach grupy zaawansowanej jest przynajmniej 6 miesięcy regularnej praktyki jogi Iyengara oraz dobry stan zdrowia.*

Centrum Hatha Jogi w Bielsku Katarzyny Radka nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu