

## **Regulamin Szkoły Jogi w Jabłoń Lake Resort**

1. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem panującym w naszej szkole.
2. Serdecznie prosimy o zachowanie czystości w salach ćwiczeniowych, o nie wnoszenie jedzenia na salę, o nie wchodzenie w butach.
3. Prosimy, abyście przed wejściem na salę dezynfekowali ręce.
4. Przychodźcie na zajęcia w wygodnym stroju nie ograniczającym waszej swobody ruchów. Mile widziana warstwowość, załóż sobie pod Tshirt bluzkę na ramiączka, czasem praktyka jest bardzo rozgrzewająca i warto być przygotowanym na taką ewentualność. Pamiętaj też o miękkiej bluzie i skarpetach – po treningu będziemy odpoczywać w jednej, nieruchomej pozycji, wtedy możesz szybko się wychłodzić. Jeśli możesz weź na zajęcia swój kocyk, dużą chustę – przez pandemię nie możemy zapewnić ci tych pomocy na sali.
5. Prosimy, abyście szanowali wspólny sprzęt ( maty, jogi, paski etc.) i po zajęciach zwracali go na miejsce.
6. Przed zajęciami powiadom prowadzącego/prowadzącą o stanie swojego zdrowia.
  - A- Dla kobiet w ciąży lub w trakcie miesiączki pewne pozycje będą niewskazane.
  - B- Zgłoś jeśli cierpisz na jakieś schorzenia lub kontuzje ograniczające ruch. Nauczyciel jogi nie jest fizjoterapeutą, nie może wziąć odpowiedzialności za Twój stan fizyczny – może jednak podpowiedzieć jakich pozycji powinnaś/powinieneś unikać, lub podpowie modyfikację pozycji odpowiednią do Twojego ciała.
  - C- Podobnie jest z Twoim zdrowiem psychicznym – pewne choroby – takie jak depresja, schizofrenia lub inne zaburzenia leczone lekami psychotropowymi (do tej grupy należą też leki antydepresyjne) powinny być zgłoszone do prowadzącego przed zajęciami – tu chodzi o twój komfort i twoje zdrowie. Nauczyciel ma obowiązek zachowania tej wiedzy dla siebie.
  - D- Zaburzenia neurologiczne – zgłoś do nauczyciela także jeśli masz padaczkę, lub inne zaburzenia neurologiczne, które wpłyną na twoje poczucie równowagi na macie, lub mogą zagrażać twojemu zdrowiu podczas ćwiczeń.
7. W trakcie zajęć ćwiczymy na bosaka, pamiętaj o tym – to gwarantuje dobry kontakt z ziemią i Twoją stabilność – nigdy w skarpetach!
8. Wyłącz swój telefon przed zajęciami.
9. W trakcie zajęć zachowaj ciszę i skupienie, staraj się nie przeszkadzać innym.
10. Postaraj się nie jeść nic na 2 h przed zajęciami. Jeśli łapie cię głód, niech to będzie koktajl, lub delikatna zupa krem maksymalnie 1 h przed zajęciami. Po co masz czuć dyskomfort w brzuchu w trakcie skłonów ☺

11. Nie należy też praktykować asan po długiej ekspozycji na słońce, po masażu czy wizycie w saunie, lub bardzo wyczerpujących sportach ( np. 4h na rowerze) może ci się zakręcić w głowie. Raczej zaplanuj wszystkie aktywności po praktyce na macie.
12. Przyjdź na zajęcia punktualnie, nie chcemy sobie przeszkadzać doobra?  
Najlepiej jest pojawić się 5 min przed czasem, masz wtedy chwilę by wybrać sobie dobre miejsce do praktyki bez paniki.
13. Jeżeli w trakcie praktyki poczujesz bóle, drętwienie, zawroty głowy niezwłocznie powiedz o tym prowadzącemu/prowadzącej.
14. Jeśli masz wątpliwości co do prawidłowości wykonywania pozycji, zawsze zapytaj – nie rób nic „na czuja”, nie pytaj się sąsiada ☺
15. Nie wpuszczamy na salę osób pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
16. Zajęcia możesz opłacić jedno-razowo lub wykupić karnet – Karnet będzie tylko ważny jeśli jest podpisany twoim imieniem i nazwiskiem.
17. Jeżeli zajęcia zaplanowane w harmonogramie szkoły nie odbędą się przyczyn leżących po stronie szkoły, to wartość karnetu zostanie przedłużona o odwołane zajęcia.
18. W przypadku niewykorzystania karnetu w terminie jego ważności nie przysługuje zwrot za niezrealizowane zajęcia.
19. Jeśli zajęcia nie mogą się odbyć z powodu nowych ustaleń epidemiologicznych to wartość karnetu zostanie przedłużona o odwołane zajęcia.
20. Czuć się bezpiecznie! W związku ze stanem epidemiologicznym wywołanym koronawirusem SARS-COV-2 w Jabłoń Lake Resort wdrożyliśmy i przestrzegamy wszystkich aktualnych zasad higienicznych dotyczących przygotowania miejsca ćwiczeń oraz zasad gwarantujących bezpieczeństwo w kontaktach między uczestnikami, rekomendowanych zarówno przez Ministerstwo Zdrowia, jak i sanepid.
21. Pamiętaj, bierzesz udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
22. Ty odpowiadasz za przestrzeganie regulaminu.
23. Za rzeczy pozostawione na Sali lub w szatni szkoła nie odpowiada.