

con l'assenso del Comune di Parma

IYENGAR®Yoga al Parco Ferrari

LINEE GUIDA PER LA PRATICA AL PARCO

- E' necessario prenotare la lezione per presentarsi e per poter organizzare gli spazi in funzione della regolamentazione vigente chiamando o scrivendo a
Laura Montanari: email: info@studioyogaparma.it cell. 39 3297409639
- Si raccomanda in caso di temperatura superiore a 37,5 °C e sintomatologia simil influenzale si deve rimanere al proprio domicilio e contattare il proprio medico curante.
- E' necessario garantire la distanza minima di almeno 1m
- Dovranno essere indossate le mascherine o protezione adeguata se non vengono garantite le distanze di sicurezza.
- Durante lo svolgimento dell'attività sportiva/motoria si può non indossare se si tengono le seguenti misure di sicurezza:
 - **almeno 1 metro mentre non si svolge attività fisica,**
 - **almeno 2 metri durante l'attività fisica**
- Lavarsi le mani prima e dopo la pratica, **portare il proprio igienizzante mani**
- Arrivare già vestiti per la pratica
- Presentarsi 1 persona alla volta e deporre le proprie cose nell'area che verrà indicata.
- A seguito della regolamentazione vigente verrà tenuto un elenco con i nominativi dei partecipanti alla lezione .
- **Occorre portare il proprio materiale se non disponibile avvisare lo studio LAMO:**
 - **2 tappetini da disporre a croce per avere la distanza corretta**
 - **1 mattone**
 - **1 cintura**
 - **3 coperte se a disposizione**
 - **Bastoncino per il massaggio ai piedi**

LAMO Laura Montanari

Via Trieste 9 -Parma, 43122 Parma (PR)-Telefono +39 3297409639-e-mail: info@studioyogaparma.it sito: www.lamoyoga.it

[ga.it](http://www.lamoyoga.it)- P. IVA 02918460342 Professionista di cui alla L.4 del 14.01.2013