

### CONSIGLI E BUONE NORME

- Lo yoga si pratica a piedi nudi;
- E' consigliabile indossare abiti comodi che permettano libertà nei movimenti come una maglietta e pantaloncini o leggings;
- E' importante per voi e per l'insegnante che le ginocchia e le caviglie siano visibili;
- Per il vostro star bene, lo yoga va praticato a stomaco vuoto quindi è necessario aspettare almeno 3 ore dopo un pranzo completo o 2 ore dopo uno snack;
- Curate il vostro luogo, proteggendovi da ostacoli e pericoli sistematevi con i vostri attrezzi, prima di entrarvi potete lavarvi mani e piedi, indossate abiti leggeri, riservati a quest'uso.

### REGOLAMENTO

- E' necessario prenotare la lezione;
- Portare il proprio materiale, si consiglia il tappetino;
- E' obbligatorio il certificato medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica
- Si possono concordare lezioni di gruppo o individuali in diverse fasce orarie;
- In caso di assenze o sospensioni delle lezioni si potrà usufruire delle lezioni on line durante lo stesso mese ;
- Si raccomanda in caso di temperatura superiore a 37,5 °C e sintomatologia simil influenzale si deve rimanere al proprio domicilio;
- Si garantisce la frequente pulizia e aerazione dell'ambiente e degli attrezzi;
- La partecipazione alle lezioni è subordinata all' iscrizione regolare ai corsi;
- L'elenco delle presenze viene conservato per un periodo di 14 giorni;
- E'importante partecipare alle lezioni con un atteggiamento propositivo e di agio che garantiscano e non compromettano la pratica, se non ti senti sicuro nel frequentare paure e insicurezze non sono gli ingredienti per creare un clima disteso atto a calmare la mente e rafforzare il sistema immunitario.

TUTTO CIO' CHE SI DESIDERA E' POTER SVOLGERE UNA PRATICA SERENA NEL RISPETTO DI NOI STESSI E DEGLI ALTRI

### PAGAMENTI

- E' necessario iscriversi con la quota di 15 euro valida da settembre a agosto 2023;
- I pagamenti vanno fatti a inizio mese;
- Per effettuare i pagamenti potete pagare in contanti presso lo studio o con bonifico bancario. E' necessario mandarmi comunicazione DEL PAGAMENTO EFFETTUATO- CODICE FISCALE – DATI PERSONALI per poter emettere la regolare fattura. I costi includono il pagamento di 2 euro per la marca da bollo se si supera i 77,47 euro.

### PRIVACY

**Tutto il materiale audio, video-cartaceo è riservato, ne è assolutamente vietata la riproduzione e /o la divulgazione.**

*Grazie a tutti per la collaborazione*