

REGULAMIN

Regulamin Chata Jogi

Warunkiem udziału w zajęciach jest zapoznanie się i przestrzeganie poniższego Regulaminu.

Oplaty

- Oplaty za zajęcia obowiązują według cennika podanego na stronie: chatajogi.pl*
- Na życzenie wystawiamy rachunek.*

Zdrowie

- W zajęciach nie mogą brać udziału osoby z poważniejszymi problemami zdrowotnymi bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.*
- Panie w ciąży powinny posiadać pisemne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań dla praktykowania jogi.*
- Wszelkie dolegliwości zdrowotne (w tym menstruację) powinno zgłosić się osobie prowadzącej przed zajęciami.*

Zajęcia

- Ćwiczy się boso, w przewiewnym stroju zapewniającym swobodę ruchów oraz naturalne oddychanie skóry.*
- Do ćwiczeń należy przystępować o pustym żołądku, minimum 3 godz. po dużym posiłku, 2 godz. po małym. W trakcie ćwiczeń nie należy pić.*
- Przed wejściem do sali należy wyłączyć telefony komórkowe.*
- Wszelkie problemy podczas praktyki, jak np. ból, nadmierne napięcie, brak oddechu, należy natychmiast skonsultować z nauczycielem.*
- Program każdych zajęć stanowi całość, uczestnicy realizują go dokładnie, zgodnie z instrukcjami podawanymi przez osobę prowadzącą. Wszelkie zmiany w programie zajęć powinny być konsultowane z prowadzącym i realizowane tylko za wyraźną jego zgodą.*
- Na zajęcia nie należy się spóźniać, ani opuszczać przed zakończeniem.*
- Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba, że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.*
- Wszelkie wątpliwości oraz pytania dotyczące praktyki można przedstawiać przed lub po zajęciach bezpośrednio u prowadzącego.*
- Zaleca się przestrzeganie zasad higieny, tzn. dbanie o czystość skóry, stosowanie dezodorantów lub antyperspirantów o niezbyt mocnych zapachach.*

- *Osoby z chorobami stóp lub otwartymi ranami dłoni lub/i stóp zobowiązane są do korzystania z prywatnej maty.*
- *Zabrania się brania udziału w zajęciach osobom pod wpływem alkoholu oraz innych środków odurzających, osoby podejrzane o bycie pod wpływem takich środków mogą zostać wyproszone z zajęć.*
- *Po zajęciach sprzęt oraz wykorzystywane pomoce powinny zostać odłożone na miejsce.*

Postanowienia końcowe

- *Uczestnicy korzystają z usług Chata Jogi na własną odpowiedzialność.*
- *Chata Jogi nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.*
- *Chata Jogi nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków nie zawinionych przez Chata Jogi*