

Regulamin uczestnictwa w zajęciach Kundalini Jogi

Celem regulaminu jest zapewnienie wszystkim uczestnikom jak najwyższego poziomu bezpieczeństwa, komfortu i doświadczeń podczas praktyki jogi.

Uczestnictwo w zajęciach jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
Kopia Regulaminu znajduje się na stronie: www.jogazdrowia.pl/zajecia

Przebieg Zaj

1. Każdorazowe zajęcia z jogi są zaplanowane całościowo i w pełni jest uczestnictwem w nich od początku do końca. Najlepiej jest przyjść ok. 10 min przed wyznaczoną godziną zajęć i zrelaksować się.
2. W czasie zajęć zachowujemy ciszę i skupienie stosując się do poleceń instruktora.
3. Pytania i sprawy organizacyjne proszę kierować do organizatora przed lub po zajęciach.
4. Po zajęciach maty i koce odkładamy na miejsce. Na sali dbamy o porządek i harmonię.

Bezpieczeństwo

1. Ostatni obfity posiłek należy spożyć co najmniej 2 godziny przed zajęciami.
2. Wiczymy w niekropującym stroju na bosą lub skarpetkach antypoślizgowych.
3. Wszelkie dolegliwości zdrowotne powinno się zgłosić instruktorowi przed zajęciami.
4. Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu osoby wiczącej powstały w wyniku nieprzestrzegania regulaminu, zaleceń i wskazówek instruktora oraz utajeniu stanu zdrowia. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach osób z dolegliwościami zdrowotnymi oraz kobiet w ciąży jest opinia lekarska o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w wiczeniach.

Zajęcia jogi prowadzone są przez dyplomowanego instruktora rekreacji ruchowej (Kundalini Joga) z dbałością o zdrowie i bezpieczeństwo wiczących, jednak tylko uczestnik posiada pełną informację o stanie swojego zdrowia i reakcjach własnego ciała dlatego w zajęciach uczestniczy na własną odpowiedzialność.