

Regulamin zajęć w Surya Yoga

1. W zajęciach „Joga dla dorosłych” organizowanych przez Surya Yoga mogą brać udział osoby dorosłe, lub osoby powyżej 15 roku życia za pisemną zgodą rodzica.
2. W zajęciach „Joga dla dzieci” organizowanych przez Surya Yoga biorą udział dzieci za zgodą Rodzica, który oświadcza, że dziecko nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, aby w nich uczestniczyć.
3. Rodzic/opiekun ponosi odpowiedzialność za terminowe odbieranie dziecka po zajęciach.
4. Dzieci przebywają w Sali, gdzie odbywają się zajęcia tylko pod opieką Organizatora.
5. Dzieci mogą opuścić salę tylko za zgodą Organizatora.
6. Praktykujemy w wygodnym, niekrępującym ruchów stroju. Zalecamy praktykowanie boso, skarpety są oczywiście dopuszczalne.
7. Nie zalecamy praktykowania bezpośrednio po posiłku, najlepiej posiłek zjeść na 1,5 – 2 godziny przed praktyką.
8. Nie korzystamy z telefonu komórkowego podczas zajęć. Telefon wnoszony na salę gdzie praktykujemy musi być wyciszony.
9. Podczas zajęć skupiamy się na słowach i poleceniach Organizatora. Nie zakłócamy przebiegu zajęć rozmowami. Pytamy o sprawy dotyczące praktyki lub asan, pozostałe pytania zostawiamy na po zajęciach.
10. Przed praktyką należy zgłosić Organizatorowi wszelkie przeciwwskazania do określonego rodzaju aktywności. Kobiety w ciąży zgłaszają ten fakt Organizatorowi, który dobierze właściwą dla nich formę zajęć.
11. Wszelki ból, chwilowa niedyspozycja lub inne problemy powinny zostać natychmiast zgłoszone Organizatorowi przed lub w trakcie zajęć. Kobiety w menstruacji również powinny zgłosić ten fakt, celem uwzględnienia w przebiegu praktyki.
12. Decydując się na zajęcia ponosisz pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia. W przypadku kontuzji lub problemów zdrowotnych należy skonsultować możliwość udziału w zajęciach z lekarzem lub fizjoterapeutą.
13. Organizator ma prawo odmówić udziału w zajęciach osobie co do której ma podejrzenia o przeciwwskazania do ćwiczeń.
14. Wszelkie niepokojące objawy: złe samopoczucie, uczucie napięcia lub niepokoju, ostry ból należy bezzwłocznie zgłosić Organizatorowi.
15. Prosimy nie udzielać rad ani nie pomagać innym uczestnikom. W razie problemów Organizator udzieli pomocy lub zaproponuje inny wariant pozycji lub ruchu.
16. Surya Yoga zapewnia pomoce takie jak: mata do ćwiczeń, klocki, wałki oraz koce. Prosimy o zachowanie dbałości o powierzone pomoce i przyrządy. Jeżeli wolisz praktykować przy pomocy swoich przyrządów, zabierz je ze sobą.
17. Osoby z chorobami skóry, w szczególności stóp i dłoni zobowiązane są do korzystania z własnej maty i przyrządów.
18. Po zakończonej praktyce odłóż przyrządy i pomoce na ich miejsce.
19. Prosimy o punktualność. Drzwi do sali mogą być zamykane na czas zajęć.