**REGULAMIN**

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

**Zajęcia**

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest dostarczyć przy zapisie wypełniony formularz danych.

3. Jogę wykonujemy z pustym żołądkiem. Nie ćwiczymy bezpośrednio po posiłkach. Muszą upłynąć trzy lub cztery godziny od momentu zakończenia obfitego posiłku, jedna godzina po skończeniu bardzo lekkiego posiłku. Jeść i pić można najwcześniej pół godziny po zakończeniu zajęć. W trakcie zajęć nie należy pić – chyba, że lekarz pisemnie zaleci inaczej (dotyczy np. osób chorych na cukrzycę).

4. W zajęciach nie mogą brać udziału osoby z poważniejszymi problemami zdrowotnymi (przebyte operacje, poważne choroby, kontuzje) *bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.* Osoby z problemami zdrowotnymi zobowiązują się uzyskać zgodę lekarza na wykonywanie ćwiczeń oraz informację o ich rodzaju i poinformować prowadzącą przed rozpoczęciem ćwiczeń, jak również w trakcie ich trwania razie zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności. Prowadząca nie bierze odpowiedzialności za negatywne skutki dla zdrowia uczestników w związku z wykonywaniem ćwiczeń.

5. W przypadku nie zgłoszenia problemów zdrowotnych wyłączna odpowiedzialność za szkody powstałe w trakcie zajęć spoczywa na uczestniku zajęć.

6. Wszelkie dolegliwości zdrowotne oraz menstruację powinno zgłosić się osobie prowadzącej przed zajęciami. Osoby te mają oddzielny cykl asan.

7. Wszelkie problemy podczas zajęć, jak np. ból, nadmierne napięcie w ciele, utrudniony oddech, należy natychmiast skonsultować z prowadzącym.

9. Kiedy czujesz objawy choroby (kaszel, katar i inne) zrób przerwę od zajęć grupie – dbaj o zdrowie innych.

11. Praktykujący jogę po raz pierwszy rozkładają matę, jak najbliżej nauczyciela a uczniowie praktykujący dłużej powinni ustąpić miejsca nowym uczestnikom.

12. Jeżeli wykonanie jakiejś pozycji sprawia Ci trudność nie rób jej lub poproś o inny wariant.

13. Na zajęcia dobrze jest przyjść minimum 5-10 minut przed ich rozpoczęciem.

14. Zachowanie ciszy – w trakcie zajęć nie powinno się rozmawiać na sali, należy całkowicie wyłączyć telefony komórkowe.

15. Obowiązujący strój: wygodne, niekrępujące ruchów ubranie (najlepiej z naturalnych surowców), bez biżuterii, jogę ćwiczy się boso- obuwie zostawimy w miejscu do tego wyznaczonym.

16. W trakcie zajęć należy stosować się do poleceń nauczyciela i bez jego zgody nie wolno wzajemnie sobie pomagać ani doradzać.

17. Podczas zajęć nauczyciel dokonuje korekt słownych i manualnych, uczestnik zobowiązany jest do wykonywania korekt słownych, jednak, ma prawo odmówić korekty manualnej (niezależnie od przyczyny).

18. Korzystamy z własnych mat.

19. Osoby z otwartymi ranami nie powinny praktykować jogi.

21. Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w zajęciach za zgodą rodziców lub opiekunów. Rodzic lub opiekun powinien osobiście dostarczyć pisemną zgodę.

22. Opłata miesięczna płatna jest z góry -80 zł/ za 4 zajęcia w miesiącu,

Tylko dwa zajęcia z danego miesiąca pominięte można odrobić w kolejnym miesiącu, o nieobecności informujemy instruktorkę.

Możliwa jest opłata za pojedyncze zajęcia 25 zł/h.

23. Zastrzegam sobie prawo odwołania zajęć – w zamian zaproponuję inny termin.