

Regulamin zajęć w szkole Satwa Joga

1. Przed pierwszymi zajęciami uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem.
2. Zajęcia przeznaczone są dla osób, które ukończyły 15 rok życia. Udział osób młodszych możliwy jest za zgodą opiekunów.
3. Ze względu na komfort i bezpieczeństwo liczba miejsc jest ograniczona do 10 osób. Pierwszeństwo mają osoby punktualne.
4. Aktualny grafik i cennik znajduje się w siedzibie szkoły i na stronie internetowej www.satwajoga.pl
5. Karnety są imienne, nie należy udostępniać ich osobom trzecim.
6. Karnety są czasowe, po upływie terminu ważności zajęcia niewykorzystane nie przechodzą na kolejny okres.
7. Osoby początkujące powinny rozpocząć szkolenie od zajęć joga łagodna, joga dla kręgosłupa.
8. Zapisując się na zajęcia uczestnik jest świadom własnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Uczestnictwo w zajęciach jest równoznaczne z deklaracją braku przeciwwskazań zdrowotnych do tego rodzaju ćwiczeń.
9. Wszelkie szczegóły dotyczące długotrwałych dolegliwości zdrowotnych należy zgłosić nauczycielowi przed sesją.
10. Należy zgłaszać nauczycielowi aktualny problem zdrowotny, jak również menstruację i ciążę. W zajęciach mogą uczestniczyć kobiety w ciąży po ukończonym 14 tygodniu.
11. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać wskazówek dotyczących praktyki, oraz je zapamiętywać i stosować przy kolejnych powtórzeniach asan.
12. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów w trakcie praktyki (uczucie duszności, mdłości, bóle) należy przerwać sesję i zgłosić dolegliwości nauczycielowi.
13. Satwa Joga nie ponosi odpowiedzialności za wystąpienie, zaostrzenie się schorzeń i chorób w trakcie zajęć. Ryzyko związane z możliwością powstania urazów ponosi wyłącznie uczestnik zajęć.
14. Program każdego zajęcia stanowi całość. Uczestnik zobowiązuje się do wykonywania go w całości.
15. Nie należy rozpoczynać praktyki po zażyciu środków zmieniających świadomość, po długim pobycie na słońcu, po masażu, saunie.
16. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.
17. Należy wyciszyć telefony komórkowe na czas sesji.
18. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać porządku w sali podczas i po sesji, jak również zachować szczególną ostrożność w czasie wykonywania pozycji odwróconych.
19. Istnieje możliwość pozostawiania mat w szkole, jednak Satwa Joga nie ponosi za nie odpowiedzialności. Należy podpisać własne pomoce. Nie będą udostępniane osobom trzecim.

20. Satwa Joga nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków niezawinionych przez Satwa Joga. Uczestnicy mogą na własny koszt ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
21. Uczestnik zobowiązuje się wpisać na listę obecności. Jest to podstawą do rozliczeń karnetów.
22. Satwa Joga może odwołać zajęcia, zorganizować zastępstwo, lub zmienić termin zajęć jednorazowo lub na stałe, gdy wymagają tego zmiany organizacyjne. Uczestnicy zostaną powiadomieni drogą mailową o ile pozostawią w siedzibie szkoły adres kontaktowy.
23. W sprawach nieujętych regulaminem decyzja należy do Satwa Joga.
24. Uczestnictwo w zajęciach jest zobowiązaniem do przestrzegania powyższego regulaminu.

.....

.....

Czytelny podpis, data, adres email.