

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЙОГА-СТУДИИ «БАЛАНС/BALANCE»

1. ПРИХОДИТЕ ЗАРАНЕЕ

ПОЖАЛУЙСТА, ПРИХОДИТЕ ЗА 10–15 МИНУТ ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ. ЭТО ВРЕМЯ НУЖНО, ЧТОБЫ СПОКОЙНО ПЕРЕОДЕТЬСЯ, НАСТРОИТЬСЯ И НЕ НАРУШАТЬ АТМОСФЕРУ ПРАКТИКИ. ПОСЛЕ НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ ВХОД МОЖЕТ БЫТЬ ОГРАНИЧЕН.

2. ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ. ЕСЛИ ПЛАНЫ ИЗМЕНИЛИСЬ — ОТМЕНИТЕ ЗАПИСЬ ЗАРАНЕЕ, ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ МЕСТО ДЛЯ ДРУГИХ.

3. ОПОЗДАНИЯ

ЕСЛИ ВЫ ОПАЗДЫВАЕТЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 10 МИНУТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВПРАВЕ НЕ ДОПУСТИТЬ К ЗАНЯТИЮ — ИЗ ЗАБОТЫ О ВАШЕМ ТЕЛЕ И БЕЗОПАСНОСТИ.

4. ФОРМА ОДЕЖДЫ

ВЫБИРАЙТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ, НЕ СКОВЫВАЮЩУЮ ДВИЖЕНИЯ. ПРАКТИКА ПРОХОДИТ БОСИКОМ.

5. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

УВАЖАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО ДРУГИХ ГОСТЕЙ. ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТИШИНУ И ОТКЛЮЧАЙТЕ ЗВУК НА ТЕЛЕФОНЕ.

6. САМОЧУВСТВИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИКИ НЕОБХОДИМО СООБЩИТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ О ТРАВМАХ, ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, БЕРЕМЕННОСТИ И ЛЮБЫХ ИНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВЬЯ. ПОСЕЩАЯ ЗАНЯТИЯ, ВЫ ПОДТВЕРЖДАЕТЕ, ЧТО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОЦЕНИВАЕТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ДОПУСКАЕТЕ СЕБЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И БЕРЁТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЁ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКШИЕ ВСЛЕДСТВИЕ СОКРЫТИЯ ИНФОРМАЦИИ О ЗДОРОВЬЕ, ИГНОРИРОВАНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ ИЛИ НАРУШЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА СОБСТВЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ. ПРАКТИКА ДОЛЖНА БЫТЬ БЕРЕЖНОЙ И ОСОЗНАННОЙ.

7. БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОБОРУДОВАНИЮ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОВРИКИ И ИНВЕНТАРЬ АККУРАТНО. ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ВОЗВРАЩАЙТЕ ВСЁ НА МЕСТО.

8. ГИГИЕНА

ПОЖАЛУЙСТА, ПРИХОДИТЕ НА ЗАНЯТИЯ В ЧИСТОЙ ОДЕЖДЕ И С СОБЛЮДЕНИЕМ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. СИЛЬНЫЕ ПАРФЮМЫ ЛУЧШЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

9. ПИТАНИЕ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ ЗА 1,5–2 ЧАСА ДО ЗАНЯТИЯ. ВОДУ МОЖНО ПРИНОСИТЬ С СОБОЙ.

10. АТМОСФЕРА

ЙОГА-СТУДИЯ — ЭТО ПРОСТРАНСТВО УВАЖЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И ВНУТРЕННЕЙ ТИШИНЫ. МЫ СОЗДАЁМ ЕГО ВМЕСТЕ.