

Правила посещения студии йоги «Паринама»

Общие правила пребывания в студии

1. На всей территории студии (включая коридоры, раздевалки и зал) запрещается курить, употреблять алкоголь и использовать грубую речь.
2. **Приходите на занятия заранее — минимум за 5 минут до начала.** Если вы опоздали, заходите в зал **тихо и незаметно**, не отвлекая преподавателя и других участников. Вы можете заранее попросить администратора подготовить для вас коврик и оборудование.
3. Снимайте обувь и верхнюю одежду сразу при входе в студию. Не берите их с собой в раздевалку. Ценные вещи не оставляйте в одежде или обуви — их можно взять с собой в зал.
4. Выключите звук телефона до начала занятия. **Пользоваться телефоном в зале запрещено, даже в бесшумном режиме.**
5. Детям, беременным женщинам и людям с хроническими заболеваниями перед началом занятий обязательно проконсультироваться с врачом и сообщить преподавателю о состоянии здоровья.
6. В уличной обуви нельзя находиться ни в зале, ни в раздевалке — независимо от сезона.
7. Занятия проводятся на ковриках для йоги. Вы можете использовать личный коврик и оставить его на хранение у администратора, обязательно подписав его. При перерыве в занятиях более 3 недель администрация имеет право утилизировать ваш коврик.
8. **Пожалуйста, не используйте сильные ароматы** (духи, дезодоранты) — это мешает другим участникам.

Посещение и оплата занятий

1. **Оплатите занятие или абонемент до начала урока.**
Актуальные цены и акции доступны на сайте и у администратора.
2. **Отметьтесь у администратора перед каждым занятием.**
3. Занятия проводятся при наличии не менее 2 участников.
Группа на вечерние и дневные занятия подтверждается за 2 часа до начала, на утренние (с 7:00 до 11:00) — накануне до 20:00 в будни и до 19:30 в выходные.
4. **Если вы не можете прийти, отмените бронь заранее:**
— до 2 часов до начала дневных/вечерних занятий,
— до 20:00 накануне утренних занятий (до 11:00).
Если вы не отменили бронь вовремя, занятие списывается с абонемента.

5. **Для участия в утренних занятиях без абонеента требуется предоплата.**
В случае неявки предоплата не возвращается.
 6. **Преподаватель может быть заменён без предварительного уведомления.**
 7. **Абонемент можно заморозить:**
— платно — по любой причине,
— бесплатно — при болезни (при наличии медицинской справки).
 8. **Срок активации абонеента — 90 дней с момента покупки.**
После активации он действует строго в пределах указанного срока.
 9. **Стандартный абонемент даёт доступ к любым групповым занятиям, кроме детской аэройоги и не привязан к конкретному занятию или преподавателю.**
 10. Дети до 14 лет могут посещать занятия "Семейная хатха-йога" и "Мама и малыш" только в сопровождении взрослого.
-

Особенности практики

1. Если у вас есть медицинские ограничения, обязательно сообщите об этом преподавателю до начала урока. Вам подскажут, какие упражнения следует исключить или адаптировать.
 2. Если вам нужно что-то спросить у преподавателя во время занятия, подайте знак молча. Он подойдёт, когда будет возможность. Вопросы можно задать и после занятия.
 3. Выбирайте удобную одежду для занятий:
футболка, топ, лосины или шорты
нескользящие носки, можно заниматься также босиком
для некоторых классов (фитнес) могут понадобиться кроссовки.
 4. Не ешьте минимум за 1 час до начала практики — так телу будет комфортнее.
-

Важно! Прочтите внимательно

- Йога — это не лечение. Она не заменяет медицинскую помощь, назначенные лекарства или врачебные рекомендации.
 - Ошибочное или небрежное выполнение техник может представлять опасность для здоровья. **Вы несёте личную ответственность за своё здоровье и действия.**
 - Дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями должны предоставить письменное разрешение от врача.
 - Преподаватели и администрация студии не несут ответственности за возможный ущерб здоровью, жизни или имуществу во время вашего пребывания в студии.
-

С правилами ознакомлен(а):

ФИО, подпись, дата: _____