

RIPRESA LEZIONI YOGA e MISURE ANTICONTAGIO

Raccomandiamo a tutti i nostri tesserati di prendere visione dell'informativa per praticare in sicurezza. Molte norme sono già a vostra conoscenza, altre sono norme di buon senso. Vi preghiamo di rispettarle. Assicuriamo inoltre di seguire i protocolli di igiene e sanificazione in accordo con le autorità locali, formando lo staff yoga a fare altrettanto.

Le lezioni **in sede o online** vanno **obbligatoriamente prenotate**. È possibile farlo:

- nella nostra **sede** in **via dei Georgofili 149**
- **telefonticamente** allo **06 5081202**
- tramite **mail** scrivendo a **info@amritayoga.it**
- appena sarà pronta tramite **app Amrita** (si potrà prenotare da 10 giorni a 1 ora prima delle classi).

In caso di disdetta avvisare o disdire tramite l'app o la segreteria.

- ☀ I vostri dati rimarranno in archivio per il periodo richiesto come da decreto.
- ☀ La **mascherina** andrà tenuta **negli spazi comuni** ma **non servirà durante la pratica**.
- ☀ All'entrata verranno fornite **ciabattine monouso di carta** e le scarpe andranno poste all'entrata in un **sacchetto** biodegradabile su uno scaffale.
- ☀ Mantenere la **distanza spaziale ma non sociale :-)** di **un metro** negli spazi comuni.
- ☀ Siete pregati di venire puntuali e non attardarvi nelle zone comuni di passaggio.
- ☀ I **pagamenti** sono preferibili **online** tramite bonifico (con foto del pagamento) o paypal.
- ☀ È opportuno arrivare già con **abbigliamento yoga**. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, gli spogliatoi e i bagni saranno utilizzabili sempre garantendo la distanza. Tutti gli **effetti personali** andranno **riposti all'interno di un sacco** biodegradabile.
- ☀ Gli **spazi tra i tappetini** in sala sono **già stati misurati** e hanno la distanza consentita di 1-1,50 metri l'uno dall'altro. Vi forniremo la foto della sala all'ingresso per capire come vanno disposti.
- ☀ Occorre portare **il proprio tappetino già disinfettato**, insieme a un **telo/coperta** che si potrà mettere sul bolster in caso di necessità.
- ☀ In caso di prova gratuita sarà possibile **noleggiare il tappetino yoga** al costo di 3 €.
- ☀ A fine lezione si potranno **sanificare bolster e materiali** con spray per tessuti.
- ☀ Se siete influenzati vi preghiamo di **astenervi** dal venire e avvisare della disdetta.

*Insegnaci, o Spirito, a guarire il corpo ricaricandolo con la tua energia cosmica,
a guarire la mente con la concentrazione e la gioia, a guarire la malattia dell'ignoranza
dell'anima con la divina medicina della profonda meditazione.*

Paramahansa Yogananda

RIPRESA LEZIONI YOGA e MISURE ANTICONTAGIO

Raccomandiamo a tutti i nostri tesserati di prendere visione dell'informativa per praticare in sicurezza. Molte norme sono già a vostra conoscenza, altre sono norme di buon senso. Vi preghiamo di rispettarle. Assicuriamo inoltre di seguire i protocolli di igiene e sanificazione in accordo con le autorità locali, formando lo staff yoga a fare altrettanto.

Le lezioni **in sede o online** vanno **obbligatoriamente prenotate**. È possibile farlo:

- nella nostra **sede** in **via dei Georgofili 149**
- **telefonticamente** allo **06 5081202**
- tramite **mail** scrivendo a **info@amritayoga.it**
- appena sarà pronta tramite **app Amrita** (si potrà prenotare da 10 giorni a 1 ora prima delle classi).

In caso di disdetta avvisare o disdire tramite l'app o la segreteria.

- ☀ I vostri dati rimarranno in archivio per il periodo richiesto come da decreto.
- ☀ La **mascherina** andrà tenuta **negli spazi comuni** ma **non servirà durante la pratica**.
- ☀ All'entrata verranno fornite **ciabattine monouso di carta** e le scarpe andranno poste all'entrata in un **sacchetto** biodegradabile su uno scaffale.
- ☀ Mantenere la **distanza spaziale ma non sociale :-)** di **un metro** negli spazi comuni.
- ☀ Siete pregati di venire puntuali e non attardarvi nelle zone comuni di passaggio.
- ☀ I **pagamenti** sono preferibili **online** tramite bonifico (con foto del pagamento) o paypal.
- ☀ È opportuno arrivare già con **abbigliamento yoga**. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, gli spogliatoi e i bagni saranno utilizzabili sempre garantendo la distanza. Tutti gli **effetti personali** andranno **riposti all'interno di un sacco** biodegradabile.
- ☀ Gli **spazi tra i tappetini** in sala sono **già stati misurati** e hanno la distanza consentita di 1-1,50 metri l'uno dall'altro. Vi forniremo la foto della sala all'ingresso per capire come vanno disposti.
- ☀ Occorre portare **il proprio tappetino già disinfettato**, insieme a un **telo/coperta** che si potrà mettere sul bolster in caso di necessità.
- ☀ In caso di prova gratuita sarà possibile **noleggiare il tappetino yoga** al costo di 3 €.
- ☀ A fine lezione si potranno **sanificare bolster e materiali** con spray per tessuti.
- ☀ Se siete influenzati vi preghiamo di **astenervi** dal venire e avvisare della disdetta.

*Insegnaci, o Spirito, a guarire il corpo ricaricandolo con la tua energia cosmica,
a guarire la mente con la concentrazione e la gioia, a guarire la malattia dell'ignoranza
dell'anima con la divina medicina della profonda meditazione.*

Paramahansa Yogananda