

Regulamin wyjazdowych warsztatów jogi ze wsparciem fizjoterapeutycznym organizowanych przez Fizjoginka

OPŁATY I ZGŁOSZENIA

1. Warunkiem uczestnictwa w warsztatach jogi jest zgłoszenie dokonane poprzez wysłanie e-maila na adres fizjoginka@gmail.com oraz wpłata kwoty stanowiącej koszt warsztatu.
2. Na kwotę stanowiącą koszt warsztatu składa się zadek, który należy wpłacić do 7 dni od dokonania rezerwacji terminu i miejsca oraz reszta kwoty, która powinna zostać uiszczona organizatorowi w pierwszym dniu warsztatów.
3. Zadek jest gwarancją uczestnictwa w warsztatach i w przypadku rezygnacji uczestnika będzie przeznaczony na pokrycie kosztów poniesionych przez organizatora. Zadek nie jest zatem zwracany w przypadku rezygnacji z warsztatów.

ZALECENIA DLA UCZESTNIKÓW

1. Uczestnicy zobowiązani są do zapoznania się oraz przestrzegania „Zaleceń dla ćwiczących”, które są fragmentem „Regulaminu warsztatów jogi ze wsparciem fizjoterapeutycznym organizowanych przez Fizjoginka”.
2. Uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą własnej maty, paska oraz dwóch kostek.
3. W przypadku, nieposiadania którejs z tych rzeczy proszeni są o zgłoszenie tego faktu organizatorom drogą mailową lub telefonicznie 2 dni przed planowanym terminem warsztatów
4. W trakcie warsztatów obowiązuje zakaz spożywania alkoholu chyba, że zostanie na to wyrażona zgoda organizatora.
5. W godzinach od 22.00 do 6.00 obowiązuje cisza nocna.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki, zaginione lub zniszczone mienie uczestników i szkody wynikające z winy uczestnika.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
8. Zgłoszenie udziału jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości i zaakceptowaniem postanowień niniejszego regulaminu.
9. Uczestnicy korzystają z usług Fizjoginka mając świadomość pełnej odpowiedzialności związanej z wykonywaniem ćwiczeń i praktyki jogi.

ZALECENIA DLA ĆWICZĄCYCH

1. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte kontuzje lub urazy należy zgłosić w ankiecie fizjoterapeutycznej wysłanej na e-mail uczestnika warsztatów.
2. Kobiety w czasie ciąży lub menstruacji powinny powiadomić o tym prowadzącego sesje jogi.
3. Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem, minimum 2 godz. po dużym posiłku, 1 godz. po małym. W trakcie ćwiczeń nie należy pić.
4. Ćwiczenia powinny być wykonywane boso, w przewiewnym stroju zapewniającym swobodę ruchów.

5. Program każdych zajęć stanowi całość, uczestnicy realizują go dokładnie, zgodnie z instrukcjami podawanymi przez osobę prowadzącą. Wszelkie zmiany w programie zajęć powinny być konsultowane z prowadzącym i realizowane tylko za wyraźną jego zgodą.
6. Na zajęcia nie należy się spóźniać, ani opuszczać przed zakończeniem. Osoby spóźnione więcej niż 5 min. nie będą wpuszczane na salę.
7. Przed wejściem na salę należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłosny.
8. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć w wykonywaniu ćwiczeń, chyba, że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
9. Jakiegokolwiek niepokojące objawy w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. nagły wzrost ciśnienia, napięcie w oczach, ból w stawach) należy bezzwłocznie zasygnalizować prowadzącemu.
10. Zaleca się przestrzeganie zasad higieny, tzn. dbanie o czystość skóry, stosowanie dezodorantów lub antyperspirantów o niezbyt mocnych zapachach.
11. Osoby z chorobami stóp lub otwartymi ranami dłoni lub/i stóp zobowiązane są do korzystania z prywatnej maty.