

Linee guida COVID nel nostro Centro Yoga

Prima di venire a lezione

- Per favore, evitate di venire a lezione se non state bene o se avete sintomi del Coronavirus. Potete sempre unirvi alla lezione online il martedì sera alle 19:00.
- Assicuratevi che i vostri dati siano aggiornati, nel caso avessimo bisogno di contattarvi per emergenze.
- **Tutte le lezioni saranno su prenotazione e avranno luogo con un minimo di 3 partecipanti e un massimo di 8.** Inviare un whatsapp al 328 9660501 al più tardi un'ora prima dell'inizio della lezione. Vi daremo conferma del posto e se la lezione avrà luogo entro un'ora dall'inizio.
- Non garantiamo il posto a chi prenota con meno di un'ora di preavviso.

Cose da portare

- **Non ci saranno più tappetini né coperte a disposizione per la pratica.**
- **E' obbligatorio portare il proprio tappetino e un asciugamano/coperta per coprire il cuscino.** Sarà possibile lasciare la vostra attrezzatura al Centro, ma solamente se disposta in una borsa sigillata con il proprio nome.
- Ci dispiace molto, ma non offriremo più la nostra tradizionale tisana al ginger e neppure acqua né snack. Vi preghiamo quindi di provvedere alle vostre necessità portando con voi acqua o snack secchi.

All'arrivo

- Alla reception ci sarà spazio solo per una persona alla volta. Per favore, aspettate il vostro turno sulle scale.
- Vi misureremo la temperatura con un termometro termico. Chiederemo a chi dovesse avere la febbre di tornare a casa.
- **L'uso della mascherina è obbligatorio dovunque**, tranne durante la pratica.
- **Consigliamo l'uso di calzini per camminare nei corridoi.**
- Vi chiediamo cortesemente di igienizzare le mani quando arrivate, prima di entrare nella sala yoga e quando andate via. Abbiamo predisposto varie postazioni con spray igienizzanti.
- Si prega inoltre di lavarsi le mani il più spesso possibile.
- Ci sarà un unico spogliatoio più grande che accoglierà al massimo 3 persone alla volta. Potrete appendere il cappotto sulle grucce ma gli abiti andranno riposti in una sacca e lasciati su uno degli sgabelli a disposizione.

Le lezioni

- Nella sala yoga abbiamo predisposto 8 tappetini in modo da assicurare il distanziamento sociale. Vi preghiamo pertanto di non spostarli.
- Le lezioni saranno meno dinamiche per evitare respirazione troppo profonda o affannata.
- Il pranayama sarà più dolce e non si praticherà più il Kapalabhati.
- Gli insegnanti faranno solo aggiustamenti a voce e rimarranno fermi sul loro tappetino.
- Ai principianti o a chi ha bisogno di aiuto non faremo praticare né la posizione sulle spalle né la posizione sulla testa.
- Al termine della lezione vi chiediamo cortesemente di igienizzare la vostra postazione con lo spruzzino che troverete nella sala.

Altre aree

- Non sarà più possibile sostare nella zona tisane.
- Si prega di spruzzare e pulire i sedili del WC prima e dopo l'uso.
- Non è possibile usare la doccia.

Igiene e sicurezza

- Il centro verrà igienizzato ogni giorno prima della lezione.
- Vi preghiamo di starnutire o tossire nella piega del gomito.
- Tutti i fazzoletti usati per soffiarsi il naso andranno portati via con voi o gettati nel WC.
- Puliremo a fondo la sala ogni giorno.
- Manterremo le finestre il più aperte possibile durante la lezione, arieggiando la sala durante le pause.
- Gli insegnanti chiederanno ai partecipanti di mantenere le distanze sociali e di aiutare a mantenere gli standard dello studio.

Una richiesta....

Stiamo tutti vivendo un periodo molto difficile e vi chiediamo pertanto di collaborare con noi rispettando queste linee guida per garantire la sicurezza vostra e di tutti quelli che vengono a praticare con voi.

Infine vi saremo estremamente grati se riuscirete a prenotare la vostra partecipazione alle lezioni con puntualità e precisione. Questo ci permetterà di assicurare sia la formazione di gruppi di almeno 3 persone, sia di non escludere nessuno a causa di dimenticanze.