

Regolamento Anti-Covid19

Pratichiamo in sicurezza

- **LE LEZIONI PROSEGUONO SOLO SU PRENOTAZIONE** per limitare gli accessi e mantenere la distanza di 2 m tra i partecipanti durante la pratica.
- Sono previste delle dirette Zoom in contemporanea con le lezioni in Studio.
- **LE LEZIONI IN STUDIO VANNO PRENOTATE SUL SITO WWW.SHAKTIMOVE.COM ENTRO IL GIORNO PRIMA ED EVENTUALMENTE DISDETTE ALMENO 24 ORE PRIMA.**
-
- **Per seguire le dirette su Zoom fate richiesta via whatsapp dell'ID Meeting entro e non oltre le 17 del giorno stesso e per il mercoledì mattina entro le 21 del giorno prima.**
- **Per consentire la corretta santificazione tutte le lezioni di Yoga avranno la durata di 1:15 minuti.**
- Per chi non lo avesse, **chiedo di procurarvi un vostro tappetino.**
- E' consentito l'uso dei blocchi che poi dovranno essere sanificati con gli appositi spray a disposizione. Detergere anche eventuali gocce di sudore intorno al tappetino.
- E' vietato l'uso delle coperte.
- Vi invito a portare con voi una coperta o un plaid da casa e un telo mare per usare i bolster.
- L'accesso allo Studio sarà possibile solo quando il gruppo della lezione precedente sarà uscito.
- **Entrate in studio uno alla volta, con la mascherina, rispettando la distanza di sicurezza di un metro tra una persona e l'altra ed evitare di soffermarsi negli spazi comuni più del necessario. Lasciate la tessera sulla scrivania e sarà mia cura apporre un timbro di presenza.**
- Per evitare assembramenti è preferibile pagare via bonifico o con Carta di Credito.
- **Non è consentito l'uso dello spogliatoio, per favore arrivate già in tenuta adatta alla pratica; tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la vostra borsa personale che verrà posta in una borsa usa e getta a disposizione in Studio. Se qualcuno avesse la necessità di cambiarsi prima o dopo la pratica può utilizzare l'antibagno.**
- Disinfettarsi le mani prima di accedere in sala e all'uscita con gli appositi disinfettanti.
- Se avete febbre, influenza, raffreddore, tosse, non siete in perfette condizioni di salute o avete famigliari malati evitate di venire a lezione.
- **E' severamente vietato mangiare in Studio.**

Grazie di cuore per la vostra comprensione e collaborazione
Barbara