



YOGASSISI

SPAZIO DI BENESSERE
E CONSAPEVOLEZZA

REGOLAMENTO INTERNO

YogAssisi è il centro di yoga e discipline olistiche dell'Associazione Sportiva Dilettantistica (A.S.D) "Eventi Assisi". È un luogo di ricerca, di cura e di meditazione.

Per potere partecipare alle attività (corsi e attività associative) è necessario associarsi, dopo avere preso visione dello Statuto Associativo e compilato il modulo di ammissione.

Intento di YogAssisi è che ciascuno, individualmente e come gruppo, cresca in consapevolezza e possa esperire attività per il benessere psicofisico.

Per ottenere il massimo beneficio dal lavoro chiediamo di condividere lo spirito di questo spazio: l'attenzione, la gentilezza, il silenzio, la puntualità e la pulizia.

YogAssisi è un luogo di responsabilità individuale prima di tutto, che vive e si sviluppa attraverso l'impegno degli insegnanti, dei curatori e degli studenti.

Corsi di yoga e attività collegate

- 1 Per accedere ai corsi di Yoga e Terapie Psicodinamiche, occorre consegnare alla segreteria un certificato medico, in corso di validità, di idoneità alla pratica dell'attività sportiva non agonistica, entro 15 giorni dalla data di iscrizione.
- 2 È importante comunicare all'insegnante eventuali problemi psico-fisici, assunzione di farmaci, interventi chirurgici recenti, gravidanza in corso o presunta, per permettere di adattare la pratica alla persona ed evitare spiacevoli inconvenienti.
- 3 La quota mensile per frequentare i corsi deve essere corrisposta entro il giorno 5 del mese in corso.
- 4 All'atto dell'iscrizione verrà chiesto al socio quale corso desideri frequentare; i cambi di orari sono consentiti solo eccezionalmente.
- 5 Le lezioni perse possono essere recuperate entro e non oltre il mese dell'abbonamento prescelto, compatibilmente con i posti disponibili per il giorno scelto per il recupero; per coloro che sono iscritti con abbonamento bisettimanale di Kundalini Yoga è possibile recuperare partecipando alle altre attività del centro o considerare a credito per l'abbonamento successivo le

lezioni, fino ad un massimo di due lezioni. Le lezioni non usufruite non danno titoli a rimborsi, sconti successivi e non possono essere usufruite da terzi.

- 6 È possibile sospendere l'abbonamento per motivi di salute, presentando idoneo certificato medico, oppure per motivi legati a trasferimenti di residenza. La sospensione dell'abbonamento va presentata inviando richiesta scritta al Consiglio Direttivo.
- 7 Nel rispetto di tutti si richiede puntualità alle lezioni: arrivare dieci minuti prima dell'inizio di ogni pratica per non disturbare l'andamento del lavoro una volta iniziato. Per chi arrivasse in ritardo, sarà gradito un sms in modo che l'insegnante possa gestire il suo arrivo.

Nello spazio yoga

- 1 Si entra a piedi nudi o con calzini antiscivolo; le scarpe saranno lasciate nel luogo predisposto.
- 2 Borse e borsoni vanno lasciati nello spogliatoio; all'inizio della lezione, le porte della sede verranno chiuse e quindi nessuno potrà più accedere ai locali.
- 3 L'uso del cellulare è vietato, anche la vibrazione (ad eccezione di casi di emergenza): è opportuno che venga spento e lasciato nello spogliatoio.
- 4 Sono a disposizione dei soci, per la pratica dello yoga, alcuni tappetini; sarebbe opportuno procurarsi un tappetino personale per motivi igienici. Il tappetino personale può essere lasciato nella Sede dell'Associazione con apposito segno di riconoscimento (nome, nastro, adesivo, ecc).
- 5 Altro materiale come cuscini e, coperte sono a disposizione dei Soci, che avranno cura di riporre il materiale negli appositi contenitori alla fine della pratica.

Per tutte le attività nella sede dell'Associazione:

- 1 Controllare di non lasciare oggetti personali negli spogliatoi una volta terminata l'attività; si declina ogni responsabilità riguardo alla custodia di abiti, borse, cellulari, ecc.
- 2 Per motivi di sicurezza è assolutamente vietato accendere candele, lumini, incensi, ecc. di propria iniziativa.
- 5 Gli animali debbono rimanere fuori dal locale.
- 6 Per il rispetto reciproco, si richiede di mantenere un tono di voce basso nelle parti comuni.

