

RECOMANACIONS

- A l'entrar dins es posa el mòbil en silenci i es parla en veu baixa.
- L'activitat de ioga pot ser exigent físicament, tu ets qui coneix millor el teu cos, fes-te'n responsable per evitar lesions.
- És aconsellable que l'alumnat comenti el seu estat físic per poder adequar la pràctica a les seves necessitats.
- No ens podem fer càrrec, en cas de pèrdua o robatori, de res del que deixeu al vestidor. Si porteu objectes de valor, comuniquem-ho, si us plau.
- Les classes començaran a l'hora indicada, per tant és una qüestió de respecte ser puntual. Si arribes tard, entra a la classe en silenci un cop hagi acabat el cant inicial.
- La roba adequada per a la pràctica és samarreta i pantalons curts, preferiblement de cotó. Preferiblement que no sigui la mateixa roba del carrer (posar-se-la al vestuari o portar-la per sota posada).
- Comunica al professor/a si et trobes en el període menstrual, ja que hi ha determinades postures especialment beneficioses i d'altres que cal evitar.
- Es recomana practicar amb l'estómac buit, no menjar res dues hores abans de la classe. Si tens gana, pren alguna cosa lleugera. No es recomana beure líquids durant la pràctica.
- Dins l'espai de pràctica sols el material de ioga, si és necessari algun altre objecte, comuniquem-ho, si us plau.
- Si ho desitgeu, podeu portar el vostre propi material per a la pràctica (convenientment marcat). En cas d'utilitzar les màrfegues de l'espai hi ha material de neteja per la màrfega si es creu necessari abans de fer-la servir, pots utilitzar-lo lliurement.
- Perquè el curs sigui profitós per a tothom, és important l'assistència regular i la puntualitat. Ja que l'ensenyant seguirà una metodologia d'ensenyament progressiva durant el curs.

Si per algun motiu no podeu venir a classe o deixeu el curs, us agrairíem que ho comuniquem. Qualsevol dubte, consulteu sense compromís!

Gràcies, Joan

FUNCIONAMENT

MESURES

A l'iniciar les classes agafarem el mateix material que el professor té a la màrrega.

Qualsevol lesió, incomoditat, si estàs en període menstrual o si tens algun dolor abans, després o durant la classe, no dubtis en comunicar-ho al professorat.

ACCÉS:

Fàcil aparcament als carrers circumdants i pàrquings de terra darrere del centre cívic.

La porta exterior dóna directament a la sala, quan entris, deixa les sabates al moble just a l'entrar a l'esquerra. Si arribes tard, espia des de fora. Si ha començat la classe i els alumnes estan cantant la invocació inicial, espera't a fora o entra en silenci i seu al banc de l'entrada, sense fer soroll.

PAGAMENTS (Preus a la pàgina web www.iogamion.cat)

Preu mensual o per classes soltes i classes privades. No hi ha matrícula.

El pagament es farà els primers 15 dies del mes. Només serà retornable en cas de força major o lesió. En cas de no rebre'l a temps, es cobraran les classes soltes del mes. El pagament mensual garanteix la plaça i descomptes en els tallers i matinals de cap de setmana.

Si un mes vols fer classes soltes, comuniquen-ho abans dels primers 15 dies del mes.

-**Bizum**: Nom i Cognom + Mes
+34 655442651

MATERIAL

Disposem de tot el material per poder practicar; pots portar el teu o utilitzar el nostre.

En acabar, recollirem el nostre material utilitzat. Les màrregues del centre es desinfecten amb esprais i paper del magatzem.

RECUPERACIONS

Les recuperacions són ofertes pel centre; si no podeu venir, si us plau aviseu com a màxim unes hores abans, via correu electrònic o WhatsApp, encara que sigui el mateix dia.

Les classes s'han de recuperar en un màxim de 15 dies a partir del dia de la falta d'assistència.

Si voleu fer horaris canviants, caldrà concretar-los.

-Transferència bancària

Assumpte: Nom Cognoms + Mes

ING

ES83 1465 0120 3117 4819 9078