

# Regulamin zajęć Kundalini Jogi

## Ogólne

1. Zajęcia prowadzi: Wioletta Głyżewska, certyfikowany instruktor Kundalini Yogi.
2. Uczestnicy przystępujący do zajęć kundalini jogi ćwiczą na własną odpowiedzialność.
3. Nie należy rozpoczynać ćwiczeń po kilkugodzinnym pobycie w pełnym słońcu, po uczestniczeniu w innych formach pracy z ciałem (także po masażu i saunie), po spożyciu alkoholu czy innych używek lub środków odurzających.
4. Proponuje, aby nie przystępować do zajęć po obfitym posiłku. Zalecam, aby odczekać 2-4 godziny, można natomiast spożyć lekki posiłek np. owoc na 2 godziny przed zajęciami.
5. Przed przystąpieniem do zajęć każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem zajęć kundalini jogi oraz złożenia podpisu potwierdzającego wyrażenie zgody na zawarte w nim treści.
6. Opłaty za uczestnictwo w zajęciach przyjmujemy tylko gotówką przed rozpoczęciem lub po uprzednim zgłoszeniu i podaniu numeru konta bankowego przez instruktora.
7. Przed wejściem na salę należy wyłączyć telefony komórkowe.

## Zdrowie

1. Uczestnicy przystępujący do zajęć kundalini jogi ćwiczą na własną odpowiedzialność.
2. Prowadzone zajęcia, mimo, iż służą znacznej poprawie samopoczucia i zdrowia, nie mogą zastąpić konsultacji lekarskich.
3. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
4. Uwaga! W przypadku menstruacji nie należy wykonywać oddechu ognia, oraz pozycji odwróconych m.in. stania na głowie, świecy, stania na rękach i przedramionach.
5. Zanim przystąpisz do zajęć, zgłoś instruktorowi wszystkie dolegliwości, urazy, kontuzje oraz schorzenia, gdyż może mieć to wpływ na wykonywanie niektórych pozycji. Przeciwwskazania do uprawiania niektórych pozycji to: poważne choroby serca, dyskopatia, zwyrodnienia kręgosłupa, przepukliny, odklejanie się siatkówki, jaskra, wysokie ciśnienie krwi, ropne zapalenie uszu, kontuzje, przebyte operacje. W przypadku występowania któregokolwiek z w/w dolegliwości należy złożyć pisemne oświadczenie (na karcie klienta wraz z podaniem imienia, nazwiska, i telefonu kontaktowego oraz podpisem). Również zaświadczenia lekarskie można składać przed zajęciami.
6. Yoga Kundalini nie jest alternatywą dla leczenia medycznego w tym psychiatrycznego i terapeutycznego. Jeśli jesteś w trakcie psychoterapii lub w trakcie leczenia psychiatrycznego zanim przystąpisz do zajęć masz obowiązek zgłosić to osobie prowadzącej, która może zalecić ci odbycie konsultacji terapeutycznej z psychoterapeutą uwzględniającym w swojej pracy różne poziomy świadomości ( transpersonalnym).

7. W przypadku braku świadomości występowania schorzeń, instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ich uaktywnianie, czy też zaostżanie się.
8. Jeśli masz wątpliwości co do ćwiczeń zachęcam Cię do rozmowy ze mną.
9. Uwaga! Jeśli masz problemy zdrowotne każdorazowo zgłoś ten fakt przed rozpoczęciem zajęć prowadzącemu.

## **Zajęcia**

1. Na zajęcia przebieramy się w odpowiedni strój zapewniający swobodę ruchów i ćwiczymy boso.
2. Jeśli poczujesz się źle – natychmiast proszę poinformuj mnie o tym.
3. UWAGA! W Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 roku w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz.U. Nr 101, poz. 1095, pkt. 6), jest mowa o „dopuszczeniu do uczestnictwa w zajęciach wyłącznie osób posiadających zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w tych zajęciach lub które złożą podpisane własnoręcznie, (a w przypadku osób niepełnoletnich przez przedstawiciela ustawowego) oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach rekreacyjnych”.

**Instruktor jogi nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków.**

**Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków uczestnicy mogą nabyć na własny koszt.**

**Uczestnictwo w zajęciach jest zobowiązaniem do przestrzegania w/w zaleceń.**

**Oświadczam, że zapoznałem/zapoznałam się z powyższym regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania**

.....  
(Przed rozpoczęciem zajęć należy zapoznać się z regulaminem i złożyć swój podpis.)