

Etika studia

- Chodte včas! To je alespoň 5 minut před začátkem lekce. Pokud na lekci přijdete pozdě, nebudete již do studia puštěni. Lekce jógy má svou strukturu a proto není možné vstupovat do jejího průběhu.
- Studio je otevřené vždy 15 minut před lekcí.
- Zouvejte se a obouvejte se za dveřmi.
- Vypněte zvuk i vibrace svého telefonu, hodinek i jiných zařízení.
- Chovejte se tiše. Užijte si svou praxi a dopřejte to i druhým.
- Nenechávejte si skleničku s pitím vedle podložky, aby nedošlo k jejímu vylití. Odložte si ji ke stěně nebo na parapet.
- Nechte si své věci odložené v „šatně“, ať nepřekáží v prostoru na cvičení.
- Z hygienických důvodů je vhodné mít svoji jógamatku. Pokud si jógamatku půjčíte ve studiu, po lekci ji očistěte.
- Zapůjčené cvičební pomůcky po lekci vracejte na vyhrazené místo.
- Naslouchejte svému tělu a necvičte přes bolest. Pokud máte nějaká zdravotní omezení nebo zdravotní problémy, řekněte o nich před lekcí lektorovi. Lektor není lékař, ale vždy se vám snaží poradit, co cvičit a co ne.
- Pokud je potřeba, řešte vše hned na místě (úraz, provoz studia, ...).
- Nemanipulujte s topením ani okny. Pokud vám vadí průvan od otevřených oken nebo naopak teplo od zapnutého radiátoru, vyberte si místo pro svou podložku někde dál.
- Udržujte pořádek.

Zdravotní upozornění:

Veškeré cvičební styly, návody, rady a doporučení jsou určeny zdravým osobám. Každý, kdo se účastní jakékoliv lekce ve studiu Prostor, odpovídá za svůj zdravotní stav a do lekcí vstupuje po důkladném uvážení a na vlastní riziko a odpovědnost. Provozovatel studia není nijak zodpovědný za případné škody způsobené nesprávným používáním uvedených cvičebních návodů, rad, doporučení a cvičebních pomůcek.

Pokud chce těhotná žena navštěvovat jinou lekci než pro těhotné, je nutné se nejdříve poradit s lektorem.

Všechny lekce jsou určeny pro osoby starší 15 let. Není možné, aby osoby mladší 15 let byly ve studiu a pozorovaly cvičící skupinu.

Budme ohleduplní k sobě i k druhým, ať je nám tu všem dobře!