

BENVENUTO NELLA "SSD a RLDHARMA CENTRO IYENGAR YOGA"
REGOLE DI COMPORTAMENTO PER GLI ASSOCIATI

- ✓ LA SSD a RL DHARMA è dedicata alla pratica dell'attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness col metodo yoga secondo gli insegnamenti di Yogacharya B.K.S. Iyengar.
 - ✓ Togliti le scarpe all'ingresso e riponile nella scarpiera: si pratica scalzi.
 - ✓ La sala yoga è un luogo in cui gli associati possono praticare con gioia e serenità. Ti invitiamo a **essere silenzioso** e a muoverti con consapevolezza.
 - ✓ Arriva **puntuale**, ma non prima di 15 minuti dall'inizio della tua lezione. Non è consentito entrare a lezione iniziata. Se entri durante l'invocazione aspetta nello spogliatoio che sia terminata.
 - ✓ **Spegni il cellulare** prima di entrare e riaccendilo fuori dal Centro.
 - ✓ Prima della lezione **lavati le mani e i piedi**, usa un abbigliamento adeguato che permetta di vedere i movimenti del corpo, sobrio nel rispetto di tutti.
 - ✓ Non praticare con gioielli e orologio. Non usare profumi.
 - ✓ Utilizza i minuti prima dell'inizio della lezione per riposarti in Savasana, per meditare a gambe incrociate, per sciogliere le articolazioni preparandoti fisicamente e mentalmente, **in silenzio**.
 - ✓ In caso di presenza di **1 solo allievo** la lezione ha una durata di **45 minuti**
 - ✓ I materiali, gli attrezzi, i supporti del Centro devono essere rispettati e **riposti in modo ordinato** al termine della lezione.
 - ✓ Abbi cura delle tue cose lasciate negli spogliatoi e rispetta quelle altrui. **La SSD a RLDharma declina ogni responsabilità su oggetti e preziosi smarriti.**
 - ✓ **La quota di tesseramento** va da settembre ad agosto e va rinnovata ogni anno.
 - ✓ I **contributi ai corsi** vanno versati entro la prima lezione del Carnet scelto e rinnovati alla scadenza. **Non si fanno recuperi** perché eventuali assenze sono già conteggiate in ogni pacchetto.
 - ✓ E'possibile cambiare una lezione del corso scelto comunicandolo all'insegnante di riferimento e svolgere la lezione con un altro insegnante del Centro.
 - ✓ Occasionalmente è possibile svolgere lezioni in un'altra sede della SSD Dharma.
 - ✓ In caso di **assenza prolungata** avvisa in tempo il tuo insegnante.
 - ✓ Ritira sempre la tua ricevuta.
- Buona pratica da tutti gli insegnanti di SSD a RLDharma