**REGULAMIN STUDIA JOGI „TERRAJOGA”**

Teresa Konieczna Wysocka NIP 851 147 60 38

Szczecin Pilchowo 71-391

Ul. Rabczańska 6

**Poniższy regulamin określa zasady udziału w zajęciach jogi.**

Decyzja o uczestniczeniu w zajęciach jest równoznaczna z zapoznaniem się i akceptacją poniższego Regulaminu.

Regulamin jest wiążący dla uczestników zajęć, niezależnie od tego, czy faktycznie zapoznali się oni z jego postanowieniami.

Studio zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie. Informacja o zmianie Regulaminu będzie umieszczona na grupie Terrajoga, a zmieniony Regulamin zostanie umieszczony w widocznym miejscu na terenie studia oraz na stronie internetowej .

Osoba biorąca udział, uczestniczy w zajęciach na własną odpowiedzialność, tym samym zrzekając się roszczeń w stosunku do studia, z tytułu uszczerbku na zdrowiu lub pogorszenia stanu zdrowia.

Uczestniczka/uczestnik ma obowiązek we własnym zakresie skontrolować swój stan zdrowia i dowiedzieć się o ewentualnych przeciwwskazaniach do udziału w zajęciach. Uczestnicy są świadomi swojego stanu zdrowia i ćwiczą na własną odpowiedzialność.

W zajęciach mogą brać udział osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą być uczestnikami zajęć po konsultacji z prowadzącym i za zgodą rodziców.

Studio nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki i kontuzje osób uczęszczających na zajęcia powstałe na terenie Studia.

Studio nie ubezpiecza uczestników od nieszczęśliwych wypadków ani nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki powstałe bez winy Studia .

**Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do:**

Zapoznania się z regulaminem i przestrzegania go.

Zachowania czystości w sali ćwiczeń i w szatni. Zaleca się przestrzeganie zasad higieny.

Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem (minimum jedna godzina odstępu po lekkim posiłku, trzy godziny po cięższym), po długotrwałym pobycie na słońcu, po saunie.

Ćwiczymy na boso. ( w skarpetach na swoją odpowiedzialność)

Zawsze należy poinformować nauczyciela o problemach zdrowotnych przed zajęciami.

Wszelkie niedyspozycje, choroby, urazy, kontuzje należy zgłaszać przed zajęciami. W przypadkach poważnych i przewlekłych zalecane są konsultacje lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń! W zajęciach nie mogą brać udziału osoby z poważniejszymi problemami zdrowotnymi bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem i przedstawienia zaświadczenia o braku przeciwwskazań.

Panie ciężarne bezwzględnie muszą poinformować nauczyciela o swoim stanie, bo czasem zalecane są inne asany. Jeżeli ciąża przebiega bez powikłań to po konsultacji z lekarzem, muszą przedłożyć zaświadczenie od lekarza o braku przeciwskazań.

Panie w trakcie menstruacji winny poinformować nauczyciela, albowiem nie wszystkie asany są dla nich wskazane.

Jeśli w trakcie zajęć pogarsza się samopoczucie, należy o tym poinformować prowadzącego zajęcia. Podczas zajęć nie powinno odczuwać się napięcia w oczach, uszach ani w mięśniach twarzy.

Uczestnicy zajęć nie mogą pomagać sobie wzajemnie bez zgody osoby prowadzącej. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.

Na zajęcia nie spóźniamy się i nie wychodzimy wcześniej z zajęć. Należy być punktualnym.

Zabrania się brania udziału w zajęciach osobom pod wpływem alkoholu oraz innych środków odurzających, osoby podejrzane o bycie pod wpływem takich środków mogą zostać wyproszone z zajęć.

Osoby z chorobami stóp lub otwartymi ranami dłoni lub/i stóp zobowiązane są do korzystania z prywatnej maty.

Przed wejściem na salę należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłośny.

Uczestnicy korzystają z usług na własną odpowiedzialność.

**Regulamin płatności na zajęciach grupowych:**

Pojedyncze wejście na zajęcia to koszt 30 zł.

Wartość karnetu: 30 zł x 5 = 150 zł.

Można go wykorzystać w dowolnym czasie i nie ulega przeterminowaniu.

Płatności za wejście jednorazowe bądź wybrany karnet można dokonać gotówką lub drogą elektroniczną.

Płatności dokonuje się po lub przed zajęciami u osoby prowadzącej zajęcia.