

Normativa, recomanacions i compromisos Carolina Ishwara Yoga:

PUNTUALITAT:

La puntualitat és molt important.

- Les classes comencen puntuals, passats cinc minuts de la hora prevista, les portes del centre es tancaran.

-Les classes comencen amb un MANTRA. Si arribeu tard (menys de 5 minuts) haureu d'esperar ja que no se us podrà obrir la porta fins que el professor hagi iniciat la classe amb el mantra. En aquest cas truqueu al timbre una sola vegada i espereu que se us obri.

-No insistir amb el timbre.

ACTITUD ADEQUADA:

La qualitat més important dels alumnes és la seva ACTITUD.

- El Centre és un espai de contenció, respecte, creixement i confiança.

-Es demana que guardar el major SILENCI possible, sobretot a la sala de pràctica, a l'entrar-hi, respectant la tranquil·litat de les persones que estiguin esperant l'inici de la classe. Si heu de parlar, si us plau fer-ho en veu baixa i sortiu a l'vestuari o a l'entrada- La sala de ioga és un espai de meditació i silenci.

-L'alumne esperarà l'inici de la classe en silenci i actitud meditativa, evitant converses dins de la sala de ioga.

- Els alumnes posaran la màrfega al terra de la classe de forma ordenada i endreçada a fi de facilitar la diposició dels alumnes que entrin més tard.

MATERIAL I VESTIDORS:

Tot el Material que es pugui necessitar per a la pràctica de l'Ioga es troba a la nostre centre.

-És obligatori l'us individual de tovallola antiliscant o d'un pareo que cobreixi la totalitat de la màrfega. Si algú ho prefereix pot portar-se la seva pròpia estoreta de pràctica.

-El material que l'alumne es porti de casa no podrà ser deixat en el centre per a la seva propera pràctica.

-En tot cas, en l'acabar cada classe, l'alumne higienitzarà amb productes naturals i ecològics l'estoreta. Aquesta pràctica iòguica s'anomena Karma Ioga, el ioga de l'acció.

- El material del centre s'ha de cuidar i un cop fet servir s'ha de deixar endreçat i les mantes degudament plegades.

-Fer servir el material amb respecte, dipositant-lo a terra sense fer sorolls i sense llançar-lo.

-Si es duu maquillatge, posar especial cura en no tocar el material

- Els vestuaris s'han de cuidar així com els serveis. Tots, homes i dones, preferentment faran servir el servei de forma asseguda.

-Recordeu que el telèfon mòbil ha d'estar obligatòriament en SILENCI i guardat al vestidor.

VESTIMENTA I HIGIENE PERSONAL:

Per a la pràctica de l'Ioga i les Asanes és important vestir-se adequadament.

-Samarreta de màniga curta o llarga, pantaló llarg i ampli o leggings, amb recomanació de colors clars i de cotó.

-No es permetrà practicar ioga amb la roba de carrer. És obligatori portar roba exclusiva per a la pràctica.

-La pràctica d'Asanas es fa amb els peus descalços i sense mitjons. Per això és aconsellable una bona higiene podal, per la seva pròpia salut, la dels seus peus, i també pel benestar i respecte cap als altres.

-Si algú té inconvenient a estar amb els seus peus nus, cal portar a classe uns mitjons nets per a la sala de pràctica.

Us recordem que la pràctica sense mitjons permet prendre consciència de la sensibilitat de la feina específica dels peus, a més de estar en contacte amb l'energia de la terra.

-Recomanem no fer la classe de Ioga amb objectes metàl·lics com anells, cadenes, arracades, rellotges, etc, ja que aquests poden dificultar la pràctica i execució de les kriyas i de les asanes i també poden causar lesions.

-Evitar els perfums intensos en cas de venir a classe.

-Evitar fer una classe de Ioga amb l'estómac ple. Es recomana deixar al menys dues hores des de l'última ingesta.

-Per a la pràctica del Kundalini ioga es recomana vestir amb colors clars; blanc o beige.

QUOTES:

- La Quota és de **780€ l'any, 65 € al mes.**

El pagament o cobrament es durà a terme dins dels cinc primers dies del mes.

- Si l'alumne opta per a participar en **una sola classe setmanal, el preu de la quota reduïda serà de 540€ l'any, 45 € al mes.**

- La quota (65€) dona dret a participar de forma il.limitada i lliure a totes les classes de tota la franja horària i a totes les modalitats de ioga impartides al centre.

- Si l'alumne opta per practicar en mesos interromputs, la primera següent quota serà de **70€**. S'enten mesos interromputs quan l'alumne "es salta un mes".

- **Les classes soltes tindran un preu de 18€** que es faran efectius abans de començar la classe.

- Si l'alumne opta per a fer un **pagament anual, el preu serà de 715€ l'any en cas de classes il.limitades i 495€ en cas d'una sola classe a la setmana.**

-S'haurà de comunicar clarament per escrit correu electrònic la intenció de donar-se de baixa de les classes de Ioga.

- Les **baixes s'han de comunicar amb quinze dies d'antel.lacio abans de finalitzar el mes en curs.**

-Si la baixa es produeix després del dia 1 o últims dies finals de mes anterior, pel motiu que sigui, l'alumne haurà d'abonar igualment la mensualitat completa d'aquest mes, encara que l'alumne no hagi assistit a cap classe ja que ha ocupat una plaça a l'escola.

En Cas de no fer comunicació prèvia, el rebut es cobrarà igualment.

-En cas que el rebut sigui retornat, l'alumne es farà càrrec de les despeses generades.

- Si un alumne no té la quota domiciliada, haurà de comunicar igualment la baixa.

- Qualsevol eventualitat en quant a la participació a les classes de ioga ha de ser comunicada: lesions, contractures, impediments temporals... per trobar així la millor manera de gestionar l'imprevist.

ALTRES ACTIVITATS

-La quota no inclou les activitats que no siguin les classes de ioga programades de dilluns a divendres.

- Si l'alumne que s'ha compromès en la participació d'alguns dels Tallers o activitats que organitza el centre haurà de deixar abonada una reserva en la quantitat que el Tallerista especifiqui. En cas de que no pugui participar a la activitat o taller ho haurà de comunicar i la reserva no es tornarà, excepcions de motius de causa major.

- El Centre es reserva el Dret de modificar horaris i quotes.

- El centre es reserva el Dret d'Admissió de totes aquelles persones els comportaments de les quals fóssin irrespectuosos amb el Centre o els companys.

- El Centre resta obert durant tot l'any amb la possibilitat de tancar aprofitant algun pont, festivitat llarga o formació del professorat.

ASSISTÈNCIA I RECUPERACIONS:

-Quan per motius específics es faci servir l'horari de reserves en línia, l'alumne haurà de desafortunarse en cas que finalment NO assisteixi a la classe. Tenir en compte que així, en classes que estiguin plenes, aquesta plaça podrà ser ocupada per un altre alumne.

-Els mateixos alumnes són els que han de portar el control de les classes pendents per recuperar. **La recuperació de les classes** ha de ser com a màxim **dins dels 2 mesos següents**.

-**No són recuperables** les classes o el mes en què l'alumne no assisteixi per les seves **vacances** personals o si el centre tanca alguna setmana d'agost.

ADVERTÈNCIA LEGAL:

Per facilitar l'ensenyament de l'Ioga, durant la classe de Hatha, Yin i ocasionalment Kundalini Ioga, és normal que el professor necessiti tocar alguna part de el cos de l'alumne per ajustar els seus defectes posturals, i mostrar-li les correccions necessàries perquè la pràctica de

les postures de Ioga (Asanas) sigui segura i l'alumne progressi adequadament en la seva pràctica.

Aquests ajustos seran sempre les estrictament necessàries i es realitzen sempre des del major respecte i delicadesa envers els alumnes. Per això, llevat que l'alumne indiqui el contrari, es considera que l'alumne a l'entrar a la sala de pràctica **DÓNA EL SEU CONSENTIMENT EXPRÉS** perquè el professor pugui corregir i ajustar-li d'aquesta manera. En qualsevol moment, l'alumne té dret a demanar al seu professor que els seus ajustos siguin exclusivament verbals i no amb el tacte.

IOGA ÉS MOLT MÉS DEL QUE ES PRACTICA SOBRE LA MÀRFEGA, ÉS MOLT MÉS QUE LES POSTURES.

IOGA ÉS LA POSTURA QUE ADOPTEM EN CADA MOMENT DE LA NOSTRA VIDA, ÉS UNA ACTITUD I UNA FORMA DE VIDA.

- DESDE Manawee Ioga DESITGEM QUE EL IOGA COM A FORMA DE VIDA ARRELADA EN LA VERITAT, LA LLIBERTAT, LA RESPONSABILITAT, LA IMPECABILITAT I AMOR VAGI GUANYANT ESPAI EN LES NOSTRES VIDES A TRAVÉA DEL CREIXEMENT I RESPECTE QUE EL VINCLE I LA CONVIVÈNCIA PROPICIEN.

- L'EFECTIVITAT D'AQUESTS COMPRMISOS COMENÇARÀ desdel moment que l'alumne s'incorpori en la pràctica.

Gràcies per la confiança.

SAT NAM.