

"Pamatujte na úctu k sobě, úctu k druhým a odpovědnost za vaše konání." Dalajláma

Rezervace a platby - lekce si předem rezervujte, bez rezervace nemohu zaručit volné místo, úhrady lekcí prosím provádějte před jejich zahájením, o doklad k úhradě žádejte předem, ať není narušen včasný začátek lekce, v případě, že se vámi rezervované lekce nebudete moci zúčastnit, dejte mi prosím vědět co nejdříve, abych mohla místo nabídnout dalším zájemcům

Stabilní rezervace - je zvýhodněna nižší cenou při předplacení minim. 10ti lekcí formou permanentky, jejíž platnost je maximálně 4 měsíce, aby se udržela pravidelnost, ale zároveň byla rezerva v rámci nemoci aj. důvodů k absenci, v případě neúčasti na lekci bez předchozí omluvy či v případě omluvy až v den lekce daná lekce propadá bez finanční náhrady (vyjma vážných důvodů nebo tehdy, pokud místa využije náhradník)

Vybavení na lekci - při lekcích je k dispozici čaj, podložky a různé pomůcky, nicméně podložku, ručník, polštářek, deku atp. doporučuji z hygienických důvodů sebou nosit vlastní, cvičí se na bosu a v pohodlném cvičebním oděvu

Zdravotní stav - lekce jógy neabsolvujte při akutním virovém onemocnění, chřipce, angíně, úporné rýmě či v jakémkoliv infekčním stavu, nebylo by to vhodné pro vás ani pro ostatní, v případě chronických onemocnění svou účast na lekcích jógy nejdříve konzultujte se svým ošetřujícím lékařem a předem mě o nich informujte, při akutní bloádě páteře či výhřezu meziobratlové ploténky v žádném případě jógu necvičte a vyhledejte lékařskou pomoc, také jógu nedoporučuji v těhotenství (pouze se souhlasem ošetřujícího lékaře a v rámci lekcí těhotenské jógy), mějte na paměti, že v případě účasti na lekci v nedobré zdravotním stavu, každý sám za toto přebíráte odpovědnost

Průběh lekcí - lekce obvykle začínají úvodní pránájámou - zklidnění a práce s dechem, následuje rozhýbání jednotlivých kloubů a páteře, poté bývají zařazeny různé ásany - jógové pozice a nechybí ani závěrečné protažení a relaxace, lekce většinou trvají 90 min. (s dětmi 60 min) a jsou připraveny dle konkrétního záměru a různě doprovázeny hudbou, přírodními esencemi, příběhem, mantrami atp. (v dětských lekcích nechybí hry a různé zábavné prvky)

Na lekce docházejte prosím včas, předem vypínejte své mobilní telefony a tyto ponechávejte mimo jógový prostor, budete-li z jakéhokoliv důvodu odcházet z lekce dříve, čiňte tak v tichosti, aby lekce nebyla narušena, cvičte v pohodlném oděvu, na bosu, bez šperků (prstýnků, náramků, řetízků a hodinek), u podložky ponechávejte pouze nezbytné věci, abyste neubírali prostor sobě i okolí, před lekcí prosím nepoužívejte parfém, nekuřte, nepijte alkohol a jídlo konzumujte max. hodinu před lekcí

Na závěr bych ráda zmínila, že je pouze na vás, jaké místo si při lekci zvolíte, budete-li cvičit vždy na stejném či ho budete měnit, pouze prosím o vzájemný respekt při této volbě, byť je nepsané pravidlo, že má většinou každý své stálé místo. Nešlapejme si prosím vzájemně po podložkách, nebud' me hluční, ne bavme se o práci či nepříjemných věcech, nepomlouvejme a nedovolme, aby se mezi nás dostala jakákoliv negativní energie, pojd' me se hýbat, poznávat a relaxovat s dobrými a upřímnými úmysly a možná se o sobě dozvíme něco nového..

Namasté, Markéta