

J Ó G O V Ý K O D E X

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 nejdéle 24 hod. předem, 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, 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 za sebe seženete náhradu)

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 boso 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 vhodné ásany - jógové pozice a nechybí ani závěrečné protažení a relaxace, lekce většinou trvají cca 90 min. a jsou připraveny dle konkrétního záměru a různě doprovázeny hudbou, příběhem, mantrami, přírodními esencemi atp. Na lekce docházejte prosím včas a předem vypínejte své mobilní telefony, případně budete-li z jakéhokoliv důvodu odcházet z lekce dříve, čiňte tak v tichosti, aby lekce nebyla narušena, cvičte v pohodlném oděvu, na boso, bez šperků (prstýnků, náramků, řetízků a hodinek) a před lekcí prosím nepoužívejte parfém, nekuřte, nepijte alkohol a jídlo konzumujte maximálně 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 a nedovolme, aby se mezi nás dostala jakákoliv negativní energie, pojd' me se hýbat a relaxovat s dobrými a upřímnými úmysly a možná se o sobě dozvíme něco nového..

Namasté, Markéta