

CHARTE DE YOGARTAMIS

pour prendre soin de soi et des autres !

mises à jour du 26 octobre 2020 en orange ci-dessous

- Le nombre de places dans la salle est actuellement strictement limité à 12 participants (+ l'enseignant-e).
- Si vous présentez des symptômes de maladie ou d'allergie (éternuements), veuillez rester à la maison.
- Sur votre tapis, le port du masque n'est pas obligatoire. Mais partout ailleurs dans la salle et sous l'auvent, vous devez désormais en porter un.
- Une distance de 1,5 mètre doit être maintenue en tout temps entre chacun-e,
 - à l'entrée et à la sortie de la salle (2 personnes max sur le tapis)
 - dans les vestiaires (2 personnes max. / 1 de chaque côté du paravent)
 - et dans les sanitaires (1 personne max. au lavabo).
- Vous êtes prié-e-s d'arriver dans la salle au plus tôt 15 minutes et au plus tard 5 minutes avant le début du cours.

Avant le cours en salle, nous vous remercions de prévoir :

- un masque et une pochette ou une enveloppe pour le ranger une fois que vous aurez rejoint votre tapis, merci de ne pas le laisser trainer!
- votre propre chiffon pour nettoyer le matériel mis à votre disposition
- une grande serviette de bain ou un paréo propre pour recouvrir les traversins et couvertures. En cas d'oubli, des serviettes sont à louer sur place au prix de 5.-
- des vêtements de Yoga propres
- votre boisson, si vous souhaitez vous désaltérer à la fin du cours (à déposer dans le meuble, pas dans l'espace de la salle)
- votre propre tapis de Yoga, si vous le souhaitez.

A votre arrivée en salle, nous vous prions:

1. de porter votre masque
2. de vous déchausser sur le tapis de l'entrée uniquement
3. de nettoyer vos pieds
4. puis de poser vos pieds propres sur le parquet uniquement
5. de nettoyer vos mains
6. de déposer votre tapis sur les marques tracées au sol
7. de nettoyer votre tapis, vos blocs et votre chaise avec votre chiffon et le désinfectant mis à votre disposition.

Après le cours, nous vous remercions:

- de remettre votre masque avant de quitter votre tapis
- de désinfecter votre tapis, vos blocs et votre chaise avec votre chiffon et le désinfectant
- de ne pas vous attarder dans la salle afin de laisser la place aux personnes du cours suivant.

Ce n'est qu'en respectant scrupuleusement ces conditions que nous prendrons soin des uns et des autres et que notre salle ainsi que tout son matériel de pratique pourront continuer à être mis à votre disposition. Nous vous remercions pour votre compréhension :-)

Yogiquement vôtres,

Anne-Do et Stéphane