

PRAVIDLA LEKCÍ & ZDRAVOTNÍ STAV

1/ PRŮBĚH LEKCÍ

- a) Veškeré lekce jógy jsou koncipovány pro všechny úrovně praktikujících, nicméně aspoň základní znalost jednotlivých jógových pozic je výhodou.
- b) **V PŘÍPADĚ LEKCÍ JÓGY PRO MAMINKY S DĚTMI BERTE PROSÍM NA VĚDOMÍ, ŽE BUDETE CVIČIT ZA PŘÍTOMNOSTI JAK VLASTNÍHO, TAK CIZÍCH DĚTÍ. SOUSTŘEDĚNÍ SE V TAKOVÉ SKUPINĚ VYŽADUJE VĚTŠÍ TRPĚLIVOST A NĚKDY I ODŘÍKÁNÍ. O TOM ALE JÓGA JE ☺.**
- c) Studio je vybaveno pěnovými podložkami. Pokud máte možnost vzít si vlastní podložku, bude pro Vás komfortnější.
- d) Na všechny lekce chodte včas, cca 10 minut před začátkem. Studio nedisponuje recepcí a v případě pozdního příchodu narušíte lekci.
- e) Mobilní telefony musí být v průběhu lekce vypnuté.

2/ ZDRAVOTNÍ STAV

- a) O jakýchkoli zdravotních problémech a aktuální indispozici informujte lektora před hodinou.
- b) Jóga není vhodná v akutních stavech nemoci (viróza) a rekonvalescenci.
- c) Lekce se není možné zúčastnit s akutně nemocným dítětem. Berte prosím ohled na ostatní děti.
- d) V těhotenství volte těhotenské cvičení, nebo těhotenskou jógu.
- e) Lektor do Vašeho těla nevidí (není zároveň ani lékařem, ani psychologem), prosím necvičte přes jakoukoliv bolest.

Mgr. Lucie Ternová

MAMASPORT

