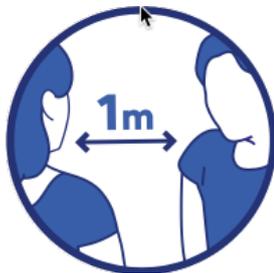




Règles et Mesures sanitaires à respecter pour limiter les risques de propagation du Covid 19



La salle de pratique étant un lieu clos, **le port du masque est obligatoire** lors de tous vos déplacements à l'intérieur de cet espace et de l'ensemble du bâtiment pour le professeur et les élèves, au début et à la fin du cours. Une fois installé(e) sur votre tapis, pour la pratique même de l'activité, comme pour toutes les activités dites "sportives", vous pourrez enlever le masque afin que la respiration ne soit pas entravée. L'aération de la salle constituera un élément indispensable.



Une **distance de sécurité** de 1 mètre entre les participants est demandée. Le professeur veille à ce que les gestes barrières soient respectés.



L'utilisation du vestiaire sera minimale (une personne à la fois dans le vestiaire). Il est souhaitable de venir au cours en ayant le minimum d'affaires à changer et de pouvoir rassembler celles-ci dans un sac durant votre pratique.



Pour bien respecter les règles barrières, **n'hésitez pas à vous laver régulièrement les mains** à l'eau et au savon ou **réaliser une friction avec du gel hydro-alcoolique** mis à votre disposition à l'entrée de la salle de pratique et dans le wc.

Il est recommandé que vous **apportiez votre tapis**. Pour une bonne pratique, nous vous conseillons d'apporter en plus de votre tapis, briques et sangles, selon le type de yoga que vous pratiquez. Si vous ne disposez pas de tapis, **Yogamania** peut vous en prêter un contre un chèque de caution de 22€. Pour la pratique de Yin Yoga : pensez à prendre avec vous une grande serviette, un châle, un paréo...



En cas de doute :

Restez chez vous, évitez les sorties et les contacts avec les personnes fragiles et n'hésitez pas à contacter le médecin si besoin. **Yogamania** compte sur la responsabilité de chacun pour bien respecter toutes les règles pour le bien de tous !