ПРАВИЛА СТУДИИ

При пользовании оказанных физкультурно-оздоровительных услуг YOGA SUN студией.

Настоящий документ является публичным предложением YOGA SUN студии в лице Индивидуального Предпринимателя Шарониной Елизаветы Юрьевны.

Данный документ является неотъемлемой частью Членства в студии йоги YOGA SUN, содержит свод обязательных к исполнению Правил посещения.

Йога студия YOGA SUN открыта для посещения ежедневно по графику расписания. Руководство студии YOGA SUN оставляет за собой право изменять часы работы центра.

Обязательно соблюдать регламент контроля посещения предварительно записываться на занятие по расписанию. Запись на занятия и отмена производятся ONLINE на сайте www.yoga-sun.ru или по ссылке расписания. Отменить запись на занятие можно не менее чем за 2 часа до практики в дневное/вечернее время или за 8 часов в утреннее время и на практику Аэройоги. Если запись не отменили или отменили менее чем за эти часы, то занятие будет списано с абонемента или будет начислен долг в размере стоимости 1 занятия.

Посещение групповых занятий в Центре Йоги происходит по предварительной записи. При невыполнении этого правила администратор вправе отказать клиенту в посещении занятия. При отсутствии мест во время записи, клиенту будет предложено перенести запись на другое удобное время или внести запись в лист ожидания.

Обязательно следить за сохранностью своих вещей. Студия не несет ответственности за ценные вещи, оставленные Клиентом без присмотра в раздевалках и других помещениях Студии. Ценные вещи Клиент может взять с собой в зал проведения занятий.

Стоимость занятий, услуг, Абонементов и их основные характеристики (продолжительность, срок, прочее) публикуются на Сайте. Условия сроков действия и стоимость может меняться, не

влияя на действующий абонемент.

Активация Абонемента осуществляется с момента продажи, Абонемент завершает свое действие по истечению его срока или ранее, если Клиент использовал все занятия до его истечения. По истечении срока действия Абонемента обязанности Студии в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными полностью, даже если клиент не использовал все занятия до истечения срока. В этом случае занятия аннулируются.

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СТУДИИ:

Необходима удобная спортивная одежда, сменная обувь, мы предоставляем свои сменные тапочки, по желанию вы можете взять свою.

Не кушайте и не пейте минимум за 1 час до практики. Так вам будет легче заниматься.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.

2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.

3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.

4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.

5. Не позволяйте себе засыпать в асанах. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах. Слишком глубокий транс снижает чувствительность, в результате йога может причинить серьезный вред.

6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.

7. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.

8. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.

9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие адепты йоги, стремясь развить гибкость, выходят далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.

10. Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.