














REGULAMIN

-  Nie spóźniaj się. Jest to niedozwolone ze względu na bezpieczeństwo praktyki jogi.
-  Nie kończ sesji wcześniej bez zgody nauczyciela.
-  Dla komfortu ćwiczeń, zjedz duży posiłek najpóźniej 3 godziny wcześniej.
-  Praktykuj jogę w milczeniu.
-  Informuj nauczyciela o złym stanie zdrowia lub samopoczucia.
-  Joga nie zastępuje porady lekarza medycyny.
-  Nie pomagaj innym ćwiczącym, nie udzielaj im wskazówek gestem lub mową.
-  Matę do jogi możesz przechowywać w ośrodku na własną odpowiedzialność.
-  Matę podpisz swoim imieniem i nazwiskiem.
-  Nie wnoś wody i innych napojów na salę ćwiczeń. Praktykując jogę nic się nie pije.
-  Nie przynoś telefonu na salę ćwiczeń.

Imię i nazwisko:

Akceptuję Regulamin Instytutu Jogi.

Data:

Podpis: