












## 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 (a jeśli korzystasz z karty pracowniczej, dodaj także nazwę firmy - wystawcy karty).

Imię i nazwisko: .....

E- mail: .....

chcę otrzymywać e-mailem informacje o nowościach w Instytucie

Akceptuję Regulamin oraz zgadzam/nie zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych do celów marketingowych.

Data: .....

Podpis: .....

Jak dowiedziałeś/aś się o Instytucie:

- znajomi
- internet
- ulotka
- media
- inne .....