

## **Regulamin udziału w zajęciach podczas imprezy „Joga w parku”:**

- I. Każdy uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania warunków niniejszego regulaminu.
- II. Uczestnikiem może być każda zdrowa osoba, z zastrzeżeniem postanowień punktów poniżej.
- III. Uczestnik zobowiązany jest do wykonywania poleceń instruktora dotyczących sposobu wykonania ćwiczeń.
- IV. Przy uczestnictwie dzieci, warunki opisane niniejszym regulaminem są akceptowane przez rodziców i opiekunów.
- V. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne następstwa nieszczęśliwych wypadków zaistniałych w trakcie trwania zajęć, jak również za uszczerbek lub pogorszenie stanu zdrowia związane z wykonywanymi ćwiczeniami.
- VI. Mogą istnieć pewne przeciwwskazania dla aktywnego uczestnictwa w zajęciach, takie jak: przebyta ciężka choroba, niepokojące dolegliwości, przebyte operacje i urazy, złe samopoczucie (zwłaszcza dyskopatia, zwyrodnienia kręgosłupa, choroby układu krążenia, choroby oczu, stany zapalne, nadciśnienie).
- VII. Kobiet ciężarne nie powinny brać aktywnego udziału w zajęciach.
- VIII. Uczestnicy są zobowiązani do natychmiastowego zgłoszenia prowadzącemu pogorszenia samopoczucia czy nietypowych objawów pojawiających się w trakcie lub po zakończeniu zajęć.
- IX. Niedopuszczalne jest ćwiczenie pod wpływem środków zmieniających świadomość (alkohol, leki, narkotyki).
- X. Ćwicz w stroju niekrępującym ruchów.
- XI. Do praktyki asan nie przystępuj z pełnym żołądkiem (min. godzinę po bardzo lekkim posiłku, a po obfitym cztery). Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po saunie czy masażu.
- XII. Na ćwiczenia prosimy zjawiać się punktualnie; zajęcia są niepodzielną całością i przedwczesne kończenie jest niewskazane.
- XIII. Ćwiczenia wykonujemy w ciszy, przed zajęciami należy wyłączyć telefon komórkowy. Wszystkie pytania i wątpliwości należy zgłaszać po zajęciach.
- XIV. Uczestnicy zajęć nie mogą sobie nawzajem pomagać w wykonywaniu asan bez zgody nauczyciela.
- XV. W przypadku rejestrowania imprezy za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk, uczestnik spotkania godzi się na taki stan rzeczy bez jakichkolwiek roszczeń.
- XVI. Nieprzestrzeganie regulaminu może doprowadzić do braku zgody na uczestnictwo w zajęciach.
- XVII. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za rzeczy pozostawione lub zgubione przez uczestnika w trakcie imprezy „Joga w parku”.