

MESURES D'ACCUEIL ET CONSIGNES SANITAIRES*

Pour les cours collectifs 2021-2022

YOGA avec Ivana



(*en fonction des directives officielles - Ministère des Sports ou autres)

Dans le contexte sanitaire actuel, les consignes suivantes sont établies pour permettre d'assurer une pratique calme et sécurisée pour chacun des participants. Cela demande de la part de chacun : de la patience, de la responsabilité, de l'empathie vers les autres et pour certains un changement d'habitudes, mais cela, c'est aussi le yoga ☺. Je compte sur votre soutien.



Précautions avant le cours :

SVP, s'abstenir à venir au cours :

- si vous présentez des symptômes ressemblant au Covid-19* (ou autre maladie contagieuse) <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=symptomes+covid>
- si vous êtes guéris du Covid-19 il a un mois ou moins et que vous n'avez pas passé de test en valeur négative
- si vous étiez en contact direct avec une personne positive récemment et vous n'avez pas encore fait le test
- si vous êtes de retour d'un pays à risque il y a moins que 10 jours et que vous n'avez pas passé de test en valeur négative
- si vous avez été testé avec la Covid-19 entre 2 séances. M'informer, SVP.

Matériel à prendre pour votre cours (votre tapis - me contacter si vous n'avez pas, couverture pour la relaxation, petite bouteille d'eau, vêtements souples) :

- un masque
- chaussettes ou ballerines pour se déplacer dans la salle
- un grand tissu en coton lavable (un vieux drap de lit simple par exemple) à mettre sous votre tapis pour supprimer tout contact direct avec le sol. A nettoyer entre les séances.
- éventuellement son petit flacon du gel HA
- le Bulletin d'Inscription téléchargeable et rempli si possible

Les Bons gestes dans la salle de pratique que je gère pour chaque séance :

- désinfection avant et après le cours des poignées, toilettes, nattes (dans certaines salles)
- gel hydro-alcoolique à disposition libre
- distanciation physique d'au moins 1,5m entre les tapis de chaque côté
- aération de la salle avant et après et si possible aussi pendant le cours
- limitation du nombre d'élèves
- port du masque quand je me déplace dans la salle et parmi vous pendant la pratique

Les Bons Gestes assurés par tous les participants :

- arriver 10-15 minutes avant le cours pour s'installer tranquillement. Merci.
- il est recommandé d'arriver déjà en tenue si possible
- attendre à l'extérieur de la salle (ou dans le couloir si mauvais temps) jusqu'à la fin du cours précédent que la dernière personne soit sortie. Garder les distances en attendant.
- se déchausser à l'entrée de la salle et mettre ses chaussettes pour se déplacer à l'intérieur jusqu'à son installation définitive sur son tapis
- garder une distance entre son tapis et celui de vos voisins



- utiliser le gel hydro-alcoolique en entrant dans la salle
- porter un masque pour entrer et pour se déplacer dans les locaux. Sur son tapis, chaque personne est libre de porter ou d'enlever son masque pour la pratique du yoga.
- garder son sac et ses vêtements vers soi.
- éviter le contact physique direct avec les autres (☹️ mais je vous aime quand même) ❤️

Je vous remercie, je compte sur vous!

A très vite

Ivana