

RECOMENDACIONES PARA TUS CLASES:

- Si quieres recuperar una clase perdida, por favor recuerda que debes reservar previamente ya que el aforo es muy limitado de acuerdo con las normativas sanitarias establecidas. Rogamos nos avises si finalmente no puedes venir a la clase. Podrás anular hasta dos horas antes de la clase y dejar tu espacio a otra persona.
- Trae tu propia esterilla, botella de agua y algún otro material extra que tengas.
- Trata de venir con la ropa de práctica ya puesta y así evitaremos aglomeraciones en el área de los aseos y/o vestuario. La idea es que entren uno a uno en ese espacio.
- Es imprescindible el uso de la mascarilla durante la clase.
- Si vienes con algún dolor o malestar, por favor coméntalo a la instructora (or) antes de comenzar la clase.
- Respeta tu cuerpo, a sus límites y que sea tu propio cuerpo y no tu mente el que te guíe con lo que sí puedes o no hacer (todavía).
- Siempre ten presente la paciencia, porque todo mejora con la práctica.
- Regresa a tu mente con amabilidad al momento presente cada que vez que te descubras pensando en el pasado o en el futuro, durante tu práctica.
- Ten en cuenta que tu propia práctica varía de acuerdo a cómo te encuentras ese día, en ese momento. Lo importante, es que estés disponible a aprender y a soltar.
- Y recuerda: si tienes síntomas de enfermedad: tos, fiebre, estornudos, o has estado en contacto con alguien sospechoso de tener el coronavirus, por favor abstente de venir al Centro.
- Muchas gracias por tu colaboración. Om Shanti.

AL LLEGAR A NUESTRO ESPACIO:

1. Limpia tus zapatos en la alfombra que encontrarás en la puerta de entrada. La parte negra de la alfombra estará húmeda con un desinfectante, para limpiar y la parte gris, para que puedas secar tus zapatos y así mantener lo más limpio posible, las áreas de Ananta espacio de yoga.

2. Lávate las manos. Tendrás un gel hidro-alcóhólico preparado.
3. Deja tus zapatos en el vestuario, así como tus chaquetas, abrigos, paraguas. Tus pertenencias importantes: bolsos, móviles, llaves, puedes dejarlas en las cestas de tela dentro de la sala.
4. Puedes usar el aseo, estaremos limpiando y desinfectando con frecuencia.
5. Tanto la sala de yoga como todo el espacio, estará limpio y desinfectado antes de cada clase. Además, en todo nuestro espacio hay extractores para asegurar la circulación del aire, igualmente por regulaciones de la comunidad de Madrid, dejaremos una ventana abierta. La bomba de calor también tiene unos filtros que nos ayudarán a mejorar la calidad del aire, pero igualmente es obligatorio el uso de la mascarilla.
6. Si usas material de nuestro espacio, dispones de toallitas húmedas desinfectantes para limpiarlas antes y después de cada uso.
7. El o la instructora procurará hacer las mínimas correcciones manuales evitando el contacto físico, pero si **no** deseas que lo haga, por favor coméntalo para que lo tenga en cuenta.
8. Si llegas tarde, no pasa nada, pero por favor, hazlo en la mayor quietud y silencio posible, por respeto a todos tus compañeros; igualmente, al salir de la sala, si tienes que irte antes de tiempo.
9. Si tienes que irte antes de que termine la clase, coméntalo a la instructora (or) y antes de irte, haz una relajación por tu cuenta, ya que esta es la parte más importante de la clase.

AL SALIR DE LA CLASE:

1. Al terminar recoge tus cosas y recuerda desinfectar el material que hayas usado y colocarlo de nuevo en el armario destinado para ello. Recuerda que con tantas restricciones no podemos hacerlo todo nosotros. Por tu ayuda y cooperación, estamos muy agradecidos.
2. Límpiarte las manos con el gel que tendrás en la recepción.
3. Si al terminar tu práctica, sientes alguna molestia, dolor, por favor coméntaselo al instructor (ra).
4. Disfruta de los beneficios de tu práctica.
5. Intenta salir de nuestro espacio manteniendo la distancia de seguridad en todo momento.