

DEFINICJE:

NAUCZycIELKA Nauczycielka Yogi która ma wiedzę, doświadczenie i wykształcenie do prowadzenia zajęć yogi k co jest potwierdzone stosownym i aktualnym certyfikatem wydanym przez upoważnioną jednostkę. Certyfikat instruktorki dostępny jest na stronie www.bosonoga.pl. Certyfikaty m. in. wydawane są lub potwierdzone przez międzynarodową organizację Yoga Alliance lub inne jednostki i nauczycieli.

UCZESTNIK - osoba, która głosiła się na zajęcia yogi e-mailem lub telefonicznie i otrzymała potwierdzenie rezerwacji w danych zajęciach oraz opłaciła zajęcia.

ORGANIZATOR - w przypadku zajęć zamawianych przez osobę prywatną lub firmę jest nią podmiot, który złożył zamówienie u Nauczycielki na organizację zajęć grupowych na terenie Bieszczadów lub w innym ustalonym miejscu.

YOGA- Yoga (odpowiednio Yin, Kundalini, Nidra, Kobięca lub inna) prowadzona przez wykwalifikowaną nauczycielkę

I Zasady ogólne

- 1. Wstęp na zajęcia możliwy jest wyłącznie po zapoznaniu się z niniejszym Regulaminem i po zaakceptowaniu jego postanowień.
- 2. Podstawą do uczestnictwa w zajęciach jest wcześniejsza rezerwacja e-mailem, telefonicznie (Whats App).
- 3. Szczegółowe informacje o rezerwacjach są na stronie www.bosonoga.pl lub w mediach społecznościowych. Warunkiem uczestnictwa jest ponadto wniesienie jednorazowej opłaty przed zajęciami (lub po zajęciach jeśli Organizator lub Nauczycielka tak zdecydują).
- 4. Ze względu na specyfikę niektórych zajęć, przed zajęciami należy się zapoznać, do kogo są kierowane. Niektóre z nich (np. yoga kobiet) skierowane są wyłącznie dla kobiet.
- 5. W przypadku uczestnictwa dzieci, wymagana jest pisemna zgoda rodziców i wskazana jest wcześniejsza konsultacja telefoniczna lub e-mailowa z Nauczycielką.
- 6. Istnieje możliwość odwołania udziału w zajęciach bez ponoszenia ich kosztu na co najmniej dwie godziny przed zajęciami.
- 7. Wskazane jest aby Uczestnicy przychodzili na zajęcia minimum 10 minut wcześniej.
- 8. Osoby które przyjdą na zajęcia bez wcześniejszej rezerwacji, mogą skorzystać z zajęć pod warunkiem, że są wolne miejsca co zostanie potwierdzone przez Nauczycielkę lub Organizatora.
- 9. Zajęcia w siedzibie Nauczycielki www.gwiezdnedolistowie.pl w Dwerniku w Bieszczadach odbywają się bez minimalnej liczby osób (po potwierdzeniu przez Instruktorkę) chyba, że Nauczycielka zdecyduje inaczej. Zajęcia poza siedzibą na terenie Bieszczadów mogą się odbyć przy minimalnej frekwencji 4 osób.
- 10. Grafik zajęć cyklicznych publikowany jest na stronie www.bosonoga.pl oraz w mediach społecznościowych.
- 11. Istnieje możliwość rezerwacji wybranego, wolnego terminu na zajęcia grupowe na terenie Bieszczadów przez Organizatora. Wymagana jest minimalna liczba uczestniczek - 6 osób lub minimalna kwota określona w cenniku. W przypadku konieczności dojazdu do siedziby Organizatora, którego to siedziba leży ponad 40 km od miejsca zamieszkania nauczycielki (Dwernik 11a, gm. Lutowska), minimalna stawka za zajęcia wynosi 300 zł. lub 6 zadeklarowanych osób (stan akt. na 02.2026) chyba, że strony ustalą inaczej. Szczegółowe zasady określa cennik publikowany na stronie www.bosonoga.pl.

II. Stan zdrowia



- Zapisując się na zajęcia Uczestnik deklaruje, że potwierdza dobry stan zdrowia, dopuszczający do udziału w zajęciach oraz że bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
- 2. Zawsze należy poinformować prowadzącego o stanie zdrowia. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte urazy, kontuzje należy bezwzględnie zgłosić prowadzącemu przed rozpoczęciem zajęć. Dotyczy to zwłaszcza urazów kręgosłupa ale również innych chorób oraz samopoczucia mającego wpływ na zdrowie.
- 3. Kobiety w ciąży powinny zgłosić ten fakt prowadzącej przed zajęciami. Zajęcia muszą być prowadzone pod opieką osoby przeszkolonej w tym kierunku i tylko w odpowiednim okresie ciąży uwzględniając fakt ciąży fizjologicznej wykluczający wszystkie grupy ryzyka. Wskazana jest tutaj współpraca z położną i prowadzącym ciążę lekarzem. Uczestniczka powinna otrzymać jednoznaczną zgodę prowadzącego ciążę lekarza lub położnej o możliwości wykonywania ćwiczeń.
- 4. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji, wystąpienia złego samopoczucia lub niepokojących objawów, takie jak wzrost ciśnienia, ból w kręgosłupie lub w stawach, napięcie w oczach lub inne w czasie zajęć, Uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do prowadzącej zajęcia Nauczycielki i poinformować ją o swojej dolegliwości.
- 5. Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem (minimum jedna godzina odstępu po lekkim posiłku, trzy godziny po cięższym), po długotrwałym pobycie na słońcu lub bezpośrednio po wizycie w saunie.

III. Zasady uczestnictwa w zajęciach yogi

- Na zajęciach Yogi ćwiczy się boso lub w skarpetkach, w wygodnym stroju nie krępującym ruchów.
- 2. Zajęcia odbywają się w sali lub w plenerze (od wiosny do jesieni są to głównie zajęcia plenerowe jeśli pogoda jest sprzyjająca).
- 3. Nauczycielka nie zapewnia napojów ani wody podczas zajęć - te należy przynieść na zajęcia jeśli jest taka potrzeba. Jest dostęp do wody z kranu (pitnej).
- 4. Każde zajęcia stanowią całość, nie należy się spóźniać ani wychodzić przed ich zakończeniem. Osoby rażąco spóźniające się na zajęcia nie będą na nie wpuszczone.
- 5. Przed wejściem na zajęcia należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłośny (wyłączamy również wibracje).
- 6. Zaleca się przestrzeganie zasad higieny oraz nie stosowania mocnych perfum i silnych dezodorantów.
- Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania regulaminu.
- Na koniec zajęć uczestnik zobowiązany jest złożyć matę, koce i inne akcesoria i odłożyć je na miejsce. Ponadto należy przetrzeć matę specjalistycznym sprayem przygotowanym przez Nauczycielkę.

IV Obowiązki Nauczycielki:

- Nauczycielka zobowiązuje się dostarczyć na zajęcia : koce, maty oraz ręczniki do ćwiczeń (do przykrywania mat). W przypadku yogi yin są to dodatkowo bloki (klocki), bolstery (wałki), poduszki i in. akcesoria.
- 2. Nauczycielka yogi ma upoważnienie do prowadzenia zajęć na podstawie ważnego certyfikatu, który na prośbę czy żądanie uczestnika - okaże. Certyfikaty te są również dostępne na stronie www.bosonoga.pl.

Życze cudownej praktyki

Bosonoga

