

REGOLAMENTO

- PRENOTAZIONE per partecipare alle lezioni è obbligatoria la prenotazione da effettuarsi tramite l'applicazione Bookyway entro 30 minuti prima dell'inizio della lezione (tranne casi particolari che sono segnalati nell'app). Ferma restando la possibilità di iscrizione fino a 30 minuti prima dell'inizio della lezione, ai fini organizzativi chiediamo la gentilezza di prenotare in anticipo, l'ideale sarebbe il giorno prima. Le lezioni si terranno con un minimo di 4 iscritti (sarà nostra cura avvisarti dell'eventuale annullamento della lezione qualora non si raggiungesse il numero minimo necessario). Possiamo accogliere un gruppo massimo di 20 partecipanti; nel caso in cui questo numero venga raggiunto, l'app ti consente l'iscrizione in lista di attesa e ti inserisce automaticamente (inviandoti una notifica) tra i partecipanti qualora si liberasse un posto.
- CANCELLAZIONE le cancellazioni vanno effettuate di norma entro le 12:00 per le lezioni serali ed
 entro le 21:00 per le lezioni del mattino seguente (troverai sempre l'indicazione dell'orario massimo
 di iscrizione e/o disiscrizione nell'app). In caso di mancata cancellazione entro i termini, la lezione
 verrà comunque scalata dal carnet.
- RECUPERI i crediti non usufruiti non vengono rimborsati, ma è possibile recuperarli all'interno del
 periodo di validità del proprio carnet (e non posticipando la scadenza dello stesso). I crediti non
 usufruiti entro la data di scadenza del carnet non vengono cancellati; acquistando un nuovo carnet
 possono essere riattivati e utilizzati entro la nuova data di scadenza.
- PUNTUALITA' ti chiediamo di arrivare possibilmente con qualche minuto di anticipo rispetto all'ora di inizio della lezione. Lo studio aprirà 15 minuti prima e chiuderà 15 minuti dopo gli orari di inizio e fine della lezione.
- SCARPE ti chiediamo di togliere le scarpe prima dell'ingresso e di riporle nell'apposita scarpiera all'ingresso. Cortesemente muoviti all'interno di ogni spazio dello studio scalzo (o indossando delle ciabatte pulite).
- SPOGLIATOI per cambiarti puoi utilizzare gli spogliatoi e/o il bagno. Per mantenere il più possibile libera la sala e permettere agli insegnanti di muoversi tra i tappetini assistendo gli allievi, ti chiediamo di riporre negli spogliatoi indumenti, borse ed oggetti personali (eventualmente tieni vicino a te solo le cose di valore, il centro non è responsabile in caso di smarrimento o furto di oggetti incustoditi).



- ABBIGLIAMENTO consigliamo un abbigliamento (preferibilmente in tessuti naturali) comodo e
 morbido che consenta libertà di movimento. La pratica si svolge a piedi nudi o, se preferisci, con dei
 calzini di cotone (con o senza antiscivolo).
- TAPPETINO E SUPPORTI sono a tua disposizione tappetini e altri supporti per la pratica (mattoncini, cuscini, copertine, cinghie, ecc.) ad uso promiscuo. Abbia cura di pulirli dopo averli utilizzati con l'igienizzante che ti forniremo e di riporli ordinatamente. Se preferisci puoi utilizzare il tuo tappetino (e/o altri supporti) personale; quando arrivi puoi posizionarlo sopra ad uno dei nostri oppure arrotolare e spostare il nostro e sostituirlo con il tuo. In questo caso ti chiediamo cortesemente, prima di uscire, di rimetterlo al suo posto. I tappetini nella shala sono posizionati in modo tale che ci siano spazio e visibilità.
- ALIMENTAZIONE ti consigliamo di consumare l'ultimo pasto circa due o tre ore prima della lezione.
 Se senti la necessità di una ricarica, mangia qualcosa di leggero ed energetico (mandorle o noci, una banana, una fetta biscottata con del miele, ecc.).
- CELLULARE per favore prima dell'inizio della pratica ricordati di spegnere o silenziare (senza vibrazione) il tuo cellulare.
- COMPORTAMENTO durante la lezione rispetta il silenzio, perché ti aiuta a predisporti all'ascolto e
 ad una pratica profonda. Se arrivi qualche minuto in ritardo o hai la necessità di uscire prima, abbi
 l'accortezza di non disturbare gli altri. Infine... osserva cosa cambia quando ti approcci alla pratica (e
 alla vita) con un bel sorriso!

BUONA PRATICA

