

## 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 5 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.
- **COMPORTEMENTO** – 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

