

Huishoudelijk reglement Kompasie yoga studio:

Artikel 1 – Toegang

- Toegang tot de faciliteiten en activiteiten enkel voor bevoegden, c.q. medewerkers en consumenten met een geldig online deelname bewijs. Voorgaande enkel voor die delen van de faciliteiten en activiteiten behorend bij de betreffende bevoegdheid.
- Als je de betaling vergeten bent, dan beslist de leiding van Kompasie yoga studio of je naar binnen mag.
- Bij betalingsachterstand wordt de toegang tot Kompasie yoga studio geweigerd. Zodra de achterstand is betaald, dan mag je weer gewoon naar binnen.

Artikel 2 – Gezondheid

Deelname aan alle activiteiten van Kompasie yoga studio is geheel voor eigen risico van de deelnemers.

De deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. Ze kunnen daarbij het beste uitgaan van de volgende adviezen:

- Luister naar je lichaam (jouw innerlijk kompas) :
Mocht je bijvoorbeeld de warmte van infrarood in combinatie met de oefeningen erg intens vinden: neem gerust jouw pauze. De yoga leraar zal dat ook benoemen.
Een fijne rust asana of pauze is vaak: De Child-pose (kindehouding).
- Yoga is GEEN competitie, luister altijd naar jezelf. Heb respect voor je lichaam. Beweeg rustig en met volle aandacht, ga nooit haasten of forceren. Stop en neem rust zodra je voelt dat dit nodig is.
- Hydrateer je zelf vooral ruim voor je les en ook erna.

- Het beste is om je eigen Yoga-mat te brengen. Het is iets persoonlijks. En ook het meest hygiënisch. Mocht je geen yogamat hebben: Wij hebben genoeg yogamatten hier.
Breng het liefst een grote handdoek of yoga doek voor op je mat bij warm-yoga want je kan veel zweten
- Blessures - Laat je docent altijd voor de les weten of je last hebt van een blessure of andere voor yoga belangrijke fysieke of mentale gezondheidskwesties. De docent houdt er rekening mee, maar je blijft ten allen ten tijde verantwoordelijk voor je eigen lichaam en gezondheid.
- Menstruatie - Respecteer je maandelijkse cyclus en doe het rustig aan tijdens je menstruatie. Vermijdt omgekeerde houdingen het liefste helemaal.
- Zwangerschap - Informeer je docent direct als je zwanger bent. Tijdens een zwangerschap verandert er veel in je lichaam en de docent kan je informeren wat wel en niet te doen in deze speciale periode. Wij adviseren om de eerste 3 maanden helemaal geen intensieve yoga practice te doen en hierna zwangerschapsyoga. Natuurlijk is dit voor iedereen anders en maak je hierin je eigen keuzes.
- Het beste is om 2 uur voor de les niks te eten. Als je toch honger hebt, neem dan iets kleins. Een te volle maag kan in de weg zitten.

Artikel 3 - Kleding

- Draag comfortabele (sport) kleding waarin je goed kunt bewegen. Yoga is op blote voeten en zonder sieraden of horloge.

Meestal dragen de yoga leerlingen niet te wijd vallende kleding; want bij omgekeerde houdingen (inversions) kan dit onder andere flink in de weg gaan zitten

- Het dragen van schone sportkleding is verplicht.

- Aanstootgevende of stinkende kleding is niet toegestaan.

Artikel 4 – Acclimatiseren voor de start van de les

Als je alvast wil acclimatiseren in de (verwarmde) ruimte voordat de les start: Welkom !

- In het algemeen verzoeken wij of je uiterlijk 15 minuten voor alle yoga lessen te arriveren. Bij Warm-Yoga is dat essentieel om prettig te acclimatiseren.
- Zodra je in de Studio bent; gelieve geen (luide) gesprekken te voeren. Of in ieder geval dit op gedempte toon te doen; daar er vaak leerlingen zijn die voor aanvang willen mediteren of simpelweg ‘tot rust’ willen komen.
- Het is storend voor anderen als je te laat binnen komt. Zodra de studio deur gesloten is, mag de les dan ook niet meer gestoord worden door laat komers.
- Probeer tijdens de yoga les niet de Studio in en uit te lopen. Zorg bijvoorbeeld dat je naar het toilet bent geweest voor aanvang.

Artikel 5 – Stilte en rust

- Stilte om je heen zorgt voor rust in jezelf en in de les.
- Zorg dat je mobiele telefoon altijd uitgeschakeld of op stil staat als je in de studio bent en indien nodig praat zachtjes

Artikel 6 – Orde

- Hou rekening met anderen, o.a. de burens. Veroorzaak geen overlast voor omliggende bedrijven en woningen.
- Roken en het gebruik van alcohol of drugs mag niet binnen de studio.

- In onze studio is het gebruik en het verhandelen van spierversterkende en/of stimulerende middelen niet toegestaan.
- Deelname onder invloed is niet toegestaan.
- Parkeren – Betaald parkeren? Let goed op waar wel en niet geparkeerd mag worden.
- Fiets – Zorg dat anderen geen last hebben van geplaatste fietsen.
- Natuurlijk behandel je jouw medesporters met respect en val je ze niet lastig.
- Plaats gebruikt materiaal weer op de daartoe bestemde plaats terug naar aanwijzing van de leiding.
- Gewenste en ongewenste intimiteiten zijn niet toegestaan.
- De studio wordt niet met straitschoenen betreden.
- De buitendeur gaat op slot zodra de les is gestart. Indien gewenst: kan je waardevolle spullen op eigen verantwoordelijkheid tijdens de training eventueel mee nemen in onze ‘waardevolle spullen mand’ in de studio.

Artikel 7 – Omgangsvormen

- Het gebruik van scheldwoorden en/of vloekwoorden en ongepast gedrag kan leiden tot uitsluiting van de activiteiten en ontbinding van het lidmaatschap zonder restitutie van contributiegelden!
- Het is de directie toegestaan om zonder opgave van redenen personen de toegang tot de studio te weigeren.

Artikel 8 – Schade

- Als je schade toebrengt aan onze eigendommen of aan het gebouw van Kompassie yoga studio dan ben jij daar natuurlijk verantwoordelijk voor en eventuele kosten zullen worden verhaald bij jou.

- Iedereen is verplicht toegebrachte schade direct aan een medewerker van Kompasie yoga studio te melden.
- Wanneer een medesporter schade toebrengt aan jouw bezittingen dan is Kompasie yoga studio daar op geen enkele manier aansprakelijk voor.
- Kompasie yoga studio is niet aansprakelijk voor schade aan - of het zoekraken van jouw bezittingen.

Waar de algemene voorwaarden en het huishoudelijke reglement niet in voorziet, beslist de directie.

Kompasie yoga studio behoudt zich het recht voor om huisregels te wijzigen.

Geef nieuwe (yoga) ervaringen ook even tijd om te wennen.

Vaak weet je pas na 2 a 3 lessen of de les-stijl echt wat voor je is. Gelukkig is ons yoga-aanbod al vanaf de start gevarieerd; en het is soms ook heerlijk om een keer wat af te wisselen of aan te vullen met een andere soort yoga les.

Tot ziens in de Studio !

Namaste

Team Kompasie Yoga