

Cours de *YOGA*

Consignes pour respecter les gestes barrières
à partir du mois de juin 2020

1. Le port de masque n'est pas obligatoire,
 - A chacun / chacune de faire ce qui lui semble juste pour lui / elle.
2. En cas de toux ou de température, merci de ne pas venir au cours.
3. Le portail sera désormais ouvert ½ heure avant le cours :
 - à 9h45 le mardi et le jeudi
 - à 18h15 le lundi
 - afin de donner le temps nécessaire à votre arrivée et à votre installation.
4. Veillez à respecter la distanciation physique entre vous lorsque vous arriverez, et puis :
 - dans les escaliers,
 - sur le palier, lors du rangement de vos chaussures
 - dans le vestiaire et le couloir des toilettes
 - merci de faire en sorte de respecter votre espace et que la circulation y soit fluide.
5. Un flacon de solution hydroalcoolique est à disposition :
 - en bas des escaliers, au rez-de-jardin
 - Merci de bien vouloir l'utiliser dès votre arrivée
 - En bas de l'escalier en bois
 - Merci de bien vouloir l'utiliser après avoir quitté vos chaussures.
6. Vous devrez désormais apporter votre matériel :
 - Tapis
 - Zaffu / coussin
 - 2 briques
 - 1 sangle
 - 1 couverture
 - En fonction de vos besoins.
7. Je pense espacer vos tapis de cette façon :



8. Si le temps le permet, nous expérimenterons la pratique dehors ...
 - à voir si ma voix portera suffisamment,
 - nous essaierons et réajusterons en fonction de vos retours.

Le reste se fera tout comme avant, avec notre bon sens, nous devrions vivre cette étape dans la sérénité, l'écoute et la bienveillance.

Je vous remercie de me dire si vous voyez des choses à ajouter, auxquelles je n'aurais pas pensé.

Hâte de vous retrouver,
Avec un immense plaisir ...

Le 3 juin 2020

Chantal Blanchouin - Professeure de Yoga et créatrice de liens dans le Bien-être et l'évolution personnelle.