



Associazione Studio Yoga – Circolo Affiliato ANCoS

REGOLAMENTO E NORME PER LA SICUREZZA

1. TESSERE ANCoS

L'accesso ai locali dello Studio Yoga per la pratica dello Yoga secondo il metodo Iyengar® è consentito **esclusivamente** agli associati ANCoS. La tessera associativa va rinnovata ogni anno.

2. UTILIZZO DEGLI ATTREZZI

Tutti gli attrezzi per le posizioni yoga vanno utilizzati sotto la supervisione del socio-insegnante:

- Corde e ganci
- Panche e panchetti
- Sedie
- Escargot
- Mattoni
- Cinture
- Bastoni

3. RIORDINO DEGLI ATTREZZI

Dopo l'utilizzo tutti gli attrezzi vanno ordinatamente riposti nel luogo ad essi designato. Nel dubbio domandare al socio-insegnante.

4. INVOCAZIONE A PATANJALI

Se la recitazione dell'invocazione a Patanjali è già iniziata si prega di attendere fuori dall'aula.

5. PROBLEMI DI SALUTE

È responsabilità dei soci-allievi comunicare al socio-insegnante qualsiasi problema di salute.

6. GRAVIDANZA

Le donne in gravidanza possono frequentare esclusivamente le lezioni per la gravidanza; non è consentito accedere alle altre lezioni.

7. INFORMAZIONI IN CASO DI EMERGENZA ED EVACUAZIONE

- In caso di incendio telefonare al corpo nazionale dei VIGILI DEL FUOCO al numero **115**
- In caso di malessere o infortunio telefonare al PRONTO SOCCORSO SANITARIO al numero **118**