

Queridos yoguis y yoguinis:

Os espero a partir del 5 de Octubre si las condiciones lo permiten para seguir con vuestro deseo de continuar con las clases presenciales si os veis en la posibilidad de que esto sea factible.

Os deseo Salud y Paz en vuestros corazones.

Hari Om



PROTOCOLO SANITARIO

Seguimos todos los protocolos y medidas de seguridad, limpieza e higiene de espacios.

- Entre las medidas higiénicas deciros que se ha pintado la escuela al completo y se han higienizado todos los espacios. En breve podréis ver las fotos del nuevo Narayana en nuestra web www.yoganarayana.org
- Mantendremos el aforo limitado según normativa en la sala. El aforo permitido en la sala será de 6 personas.
- Es imprescindible la reserva previa de tu plaza aunque seas antiguo alumno pues debemos saber la asistencia que tendremos para ir organizando los grupos según el aforo. Puedes reservar llamando al 669885873 . No es posible tomar una clase sin reserva previa.
- Rogamos nos avises si finalmente no puedes venir a la clase. Podrás anular tu clase desde la semana anterior y dejar tu espacio a otra persona. En caso de anular tu clase se te cobrara según las clases que hayas realizado en ese mes de asistencia.

- La duración de cada clase será de 1h.15m. y dará tiempo para desinfectar y ventilar la sala entre cada sesión. Utilizaremos productos viricidas
- Se mantendrá buena ventilación durante la clase así como la distancia interpersonal de 1,5m tanto en la entrada y vestidores como en la sala, con las señalizaciones oportunas.
- Habrá un felpudo de desinfección para los zapatos a la entrada del Centro.
- Los vestuarios tienen un aforo muy limitado. Por favor intenta venir al Centro con la ropa para la práctica.
- Por motivos sanitarios te recomendamos traer calcetines para la practica
- Es obligatorio el uso de mascarilla y deberás llevarla puesta hasta que estés dentro de la sala y en tu esterilla. Su utilización durante la clase de yoga es opcional
- En la mesa de recepción encontraras sobres para hacer el pago de tu mensualidad que podrás depositar en la caja rosa dentro de la Sala. Puedes también hacer el pago de tu mensualidad por Bizum que es más rápido y cómodo.
- Encontrarás gel hidroalcohólico para la desinfección de las manos, en la mesa de recepción.
- Te animamos a traer tu propia botella de agua para la clase. No obstante, se pondrá en la recepción agua a disposición con vasitos desechables.
- Deberás traer tu propia esterilla y cojín. No es posible cogerla prestada de otros alumnos del Centro.
- Podrás dejar tu esterilla y cojín en el casillero del vestidor que se está habilitando para que cada uno tenga su casillero. Te animamos a traer sólo lo imprescindible para la clase.
- Los aseos estarán operativos y desinfectados. Es necesario el uso de mascarillas en esta zona.
- El profesor respetará en todo momento la distancia recomendada de 1,5 metros. No se realizará el Saludo al Sol ni Kapalabhati ni habrá correcciones físicas durante la clase.

- **¿Qué tengo que hacer para venir a la clase?**

Al llegar al Centro

- Desinfecta tus zapatos al entrar. Encontrarás un felpudo con desinfectante debidamente señalado.
- Sigue las normas que sugieren lavar las manos con agua y jabón y desinfectarlas con gel hidroalcohólico a la entrada.
- Evita los saludos de contacto y mantén la distancia interpersonal de al menos 1,5m.
- Lleva mascarilla todo el tiempo antes y después de la clase. Durante la sesión será opcional ya que mantendremos la distancia de seguridad entre practicantes y profesores con la suficiente ventilación.
- Pasa el menor tiempo posible en las zonas comunes del Centro, entra cuanto antes a la sala y colócate sobre tu esterilla.
- Deberás entrar y salir de la sala de manera ordenada.

Durante la clase

- En la Sala las esteras azules de la escuela te marca los sitios donde puedes colocar tu esterilla para respetar la distancia de seguridad de 1,5 m entre cada alumno.
- Debes entrar a la sala con la mascarilla puesta y una vez colocado guardarla en un sobre o bolsita personal. El uso de la mascarilla durante la clase es opcional. Si tienes que ir al baño debes ponerte la mascarilla antes de salir de la sala.
- El profesor respetará en todo momento la distancia recomendada de 1,5 metros.

Al finalizar la clase

- Recuerda ponerte de nuevo la mascarilla.
- Encontrarás spray desinfectante para tu esterilla dentro de la sala.

- La salida debe hacerse de manera ordenada y escalonada. Al terminar la clase deja salir primero a las personas más cercanos a la puerta de la sala.
- Intenta salir del Centro siguiendo la distancia de seguridad en todo momento.
- ... Y recuerda: si tienes síntomas de enfermedad: tos, fiebre, estornudos, o has estado en contacto con alguien sospechoso de tener el coronavirus, por favor abstente de venir al Centro.
- Muchas gracias por tu colaboración. Hari Om