

# LINEE GUIDA PER LA NOSTRA RIAPERTURA IN SICUREZZA MA CON SERENITÀ

## VORREI VENIRE A PRATICARE!

1\_I posti sono limitati quindi **è necessario prenotare la lezione su Mindbody o inviandoci una email**. È possibile disdire la lezione solo entro 60 minuti dall'inizio, altrimenti la lezione sarà addebitata lo stesso

2\_Non è possibile fermarsi nei locali comuni, è quindi necessario arrivare non prima di 15 minuti dall'inizio della pratica ed entrare uno per volta rispettando le distanze di sicurezza.

3\_Non è possibile entrare a lezione iniziata in quanto una volta chiusa la porta i tappetini verranno allargati in modo da avere la distanza massima tra i partecipanti e non sarà più possibile inserire un nuovo partecipante.

4\_Fazzoletti, guanti e mascherine usate dovranno essere gettati in un apposito contenitore.

5\_Se avete febbre  $>37^{\circ},5$  o raffreddore e tosse, meglio stare a casa! Potete sempre praticare seguendo la lezione Online in diretta su Mindbody o fare tutte le pratiche che desiderate su [www.mymondo.yoga](http://www.mymondo.yoga)

## LA MASCHERINA? LA DEVO TENERE DURANTE LA PRATICA?

1\_Sarà necessario indossare la mascherina fino al momento di inizio della pratica, quando potrete toglierla.

Negli spazi comuni mantenete la distanza di sicurezza di 1 metro tra i presenti, noi vi parleremo da dietro il nostro vetro!

2\_Togliete la mascherina per praticare e tenetela vicino al vostro tappetino dentro un sacchetto

## CI SARÀ IL GEL PER LE MANI?

1\_Sì, lo troverete posizionato in vari punti.

Igienizzate le vostre mani con il gel a vostra disposizione quando arrivate e quando usate bagni o spogliatoio.

## POSSO USARE LO SPOGLIATOIO?

1\_Vi consigliamo di arrivare da mondō per la lezione già con i vestiti per praticare. Gli spogliatoi sono da usare solo in caso di emergenza e con un massimo di 2 persone per volta

2\_Se vi cambiate nello spogliatoio ricordate di portare una borsa dove riporre i vostri vestiti, che non possono rimanere appesi

## È IL MOMENTO GIUSTO PER AVERE IL TUO TAPPETINO PERSONALE!

1\_ Tutti i tappetini sono stati disinfettati (se dobbiamo dirvi la verità questa operazione era fatta quotidianamente anche prima del virus...)

Il nostro consiglio è però di portare il vostro tappetino personale e i vostri attrezzi (blocchetti, cinture, cuscini).

Se non li avete potete acquistarli direttamente da noi (abbiamo fatto una bella scorta) o potete usare quelli in dotazione provvedendo alla loro pulizia, prima e dopo l'utilizzo e sempre portando un vostro telo da mettere sopra.

2\_ All'interno della shala posizionate il vostro tappetino utilizzando i segni sul pavimento che garantiscono la distanza di metri 2 durante l'attività.

3\_ I tappetini e gli effetti personali non possono essere lasciati al centro. Se hai lasciato qualcosa ti invitiamo a passare al più presto a portarlo via.

4\_ Dopo aver tolto le scarpe all'ingresso vi invitiamo ad indossare delle calzine pulite per camminare negli spazi comuni.

## POSSO CONTINUARE AD USARE LE DOTAZIONI DEL CENTRO?

Tappetino

È altamente consigliato avere il proprio tappetino, in alternativa portate un telo da mettere sopra.

In caso di necessità potete usare i tappetini del centro, dopo l'uso riponeteli nello spazio preposto, separato dagli altri

Blocchi in Foam, elastici, palle, palline, cerchio

Prima e dopo l'uso disinfettateli con lo spray a disposizione

Bolster e cuscini di stoffa

Possono essere usati SOLO se coperti con un vostro telo personale

Coperte e blocchi di sughero NON possono essere utilizzati