

**Regulamin uczestnictwa w zajęciach Jogi Kundalini wg. przekazu Yogi Bhajana
prowadzonych przez Agnieszkę Ziobrowską Mosak – Hari Kartar.**

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Lekcje prowadzone są przez Agnieszkę Ziobrowską Mosak - certyfikowaną instruktorkę Jogi Kundalini wg. przekazu Yogi Bhajana.
2. Niewskazana jest praktyka bezpośrednio po obfitym posiłku (min. 1,5 godziny przerwy). Niedozwolone jest praktykowanie jogi pod wpływem jakichkolwiek środków zmieniających świadomość lub w trakcie leczenia psychiatrycznego. (zgłoś również nauczycielowi jeśli używasz popularne anty-depresanty i środki nasenne).
3. Przed przystąpieniem do lekcji każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym Regulaminem oraz złożenia podpisu potwierdzającego wyrażenie zgody na zawarte w nim treści oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania praktyki.

ZDROWIE

4. Prowadzone lekcje, mimo, iż służą znacznej poprawie samopoczucia i zdrowia, nie mogą być traktowane, jako metody leczenia. Nie mogą one również zastąpić konsultacji lekarskich, które są zalecane wszystkim osobom, które mają wątpliwości, co do tego, jak zajęcia jogi mogą wpłynąć na stan ich zdrowia. (szczególnie: nadciśnienie, urazy kręgosłupa, epilepsja, psychozy, jaskra)
5. Zanim przystąpisz do lekcji koniecznie zgłoś nauczycielowi wszystkie dolegliwości, urazy oraz schorzenia, przyjmowanie stałych leków, mogące mieć wpływ na praktykę oraz w przypadku kobiet – należy poinformować o menstruacji lub ciąży.

6. W przypadku braku świadomości o występowaniu i charakterze schorzeń, nauczyciel nie ponosi odpowiedzialności za ich uaktywnianie, czy też zaostrzenie się.
7. Jakikolwiek pytania i wątpliwości, co do ćwiczeń można wyjaśnić z prowadzącym przed lub po zajęciach.
8. W przypadku złego samopoczucia podczas lekcji natychmiast należy zgłosić ten fakt nauczycielowi, przerwać ćwiczenie i odpocząć .
9. Praktykuj zawsze mając szacunek do swojego ciała oraz do swoich ograniczeń.

OŚWIADCZENIE

uczestnika zajęć Jogi Kundalini wg. przekazu Yogi Bhajana

Imię i Nazwisko:.....tel:
.....

Oświadczam, iż zapoznałem/am się z Regulaminem uczestnictwa w zajęciach Jogi Kundalini wg. przekazu Yogi Bhajana prowadzonych przez **Agnieszkę Ziobrowską Mosak**.

Oświadczam również, że nie stwierdzono u mnie przeciwwskazań zdrowotnych do praktyki Jogi Kundalini..

Wyrażam zgodę na przesyłanie wiadomości e-mail:
.....

(data i podpis)
.....
.....