

ПРАВИЛА СТУДИИ Йоги и танцев НЕБО.

Приложение № 1 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой и танцами в студии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ

- Камни в желчном пузыре;
- Послеоперационный период на органах брюшной полости и грудной клетки (нужно выждать 2-3 месяца);
- Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- Любые острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- Паховые грыжи;
- Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;
- Значительно повышенное внутричерепное давление;
- Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- Нейроинфекции;
- Злокачественные новообразования (то есть рак или саркома);

- Тяжелые заболевания крови;
- Простуда и грипп, повышенная температура тела;
- Беременность на сроке от 3-х месяцев и выше (за исключением специальных занятий по йоге для беременных), а также первые 3 месяца после родов;
- Женщинам в критические дни занятия тоже лучше пропустить;
- Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;
- Повреждения менисков;
- Межпозвоночные грыжи дисков (грыжи позвоночника);
- Листезы (лестничные смещения позвонков);
- Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;
- При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице).

Занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались — значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо йога противопоказана вам в принципе. В таком случае, проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором по йоге о том, что нужно изменить в вашей персональной практике йоги.

Приложение № 2 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой в студии йоги и танцев НЕБО.

ПРАВИЛАМИ ПОСЕЩЕНИЯ СТУДИИ

Основные правила студии:

Настоящие Правила обязательны к выполнению всеми лицами, находящимися в помещениях Студии, Клиентами и участниками занятий и мероприятий, проводимых Студией.

1. Студия не несёт ответственности за потенциально возможные или наступившие неблагоприятные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к занятиям йогой у Клиента. Клиент обязан самостоятельно проявлять заботу о состоянии своего здоровья с целью безопасного получения Услуги, путем медицинского обследования, диагностики, консультации со специалистами. Если у Клиента есть сомнения относительно своего состояния здоровья, то Клиент должен пройти медицинское обследование с целью выявления противопоказаний и ограничений для занятий всеми видами йоги, а также для получения всех видов услуг, оказываемых Студией. Только после этого возможно приступить к занятиям.

2. Посещая занятия йогой в Студии Клиент подтверждает:

2.1. Свое полное ознакомление с Правилами Студии и обязательство их исполнять.

2.2. Отсутствие всяких медицинских противопоказаний и ограничений для занятий йогой, способность руководить своими действиями, отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц.

2.3. Отсутствие в будущем претензий к Студии в случае нанесения ущерба здоровью в результате нарушения настоящих Правил и рекомендаций инструктора.

2.4. Свое согласие на фото- и видеосъемку во время занятий, а также дальнейшее размещение данных материалов на сайте Студии и/или студии.

3. При посещении занятий Клиент обязан назвать свою ФИО, на которую зарегистрирован абонемент. Не допускается использование чужих ФИО.

4. Нахождение в зале и раздевалке Студии возможно либо в сменной обуви, либо без обуви. Уличная обувь и верхняя одежда оставляются при входе в студию.

5. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, посещать занятия в чистой одежде.

6. Клиент может использовать принадлежащие Студии оборудование для занятий (коврики, кирпичи, ремешки, пледы, болстеры). После использования оборудование необходимо аккуратно убрать на отведенное место в соответствии с инструкциями.

7. Клиент обязан бережно относиться к имуществу Студия, не допускать его повреждения или уничтожения, при возникновении повреждений и порче имущества по вине Клиента, последним возмещается полная стоимость причиненного ущерба.

8. Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно и вежливо по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

9. Клиент не вправе проводить инструктаж, давать рекомендации на предмет занятий другим Клиентам. Такие рекомендации и инструктаж не могут быть исполнены и реализованы.

10. Студия не несет ответственности перед Клиентом за потенциально возможные несчастные случаи, произошедшие на территории Студии, явившиеся следствием неосторожности, халатности и неосмотрительности Клиента. В случае непредставления достоверной информации о состоянии своего здоровья ответственность за возможные последствия этого лежит на Клиенте.

11. Студия не несет ответственности перед Клиентом за утрату имущества, денег, валютных ценностей, ценных бумаг и других вещей, оставленных без присмотра Клиентом при условии, что они не были специально приняты Студией на хранение. Студия не несет ответственности перед Клиентом за повреждение или утрату имущества Потребителя, допущенные по вине других посетителей и лиц, не являющихся работниками Студии.

13. Студия не несет ответственности за невозможность проведения занятий вследствие непреодолимой силы, в том числе в случае организованного отключения подачи теплоносителя, электроэнергии, горячего и/или холодного водоснабжения, аварий и других обстоятельств, не зависящих от воли Студии.

14. Студия вправе в одностороннем порядке расторгнуть Договор в случае неоднократных или одного грубого нарушения настоящих Правил посещения занятий без возвращения взноса за неиспользованный срок действия абонеента.

15. На территории Студии запрещено:

- курить, находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения;

- проносить на территорию центра любое холодное, метательное, пневматическое, спортивное, огнестрельное оружие, взрывоопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- пользоваться мобильными телефонами или иными электронными устройствами во время занятий, а также в зале для занятий;
- использовать сильно пахнущие средства гигиены или косметики;
- принимать пищу и напитки в не предназначенных для этого местах;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории студии без письменного разрешения Студии;
- посещать территорию Студии с домашними животными, без письменного разрешения Студии;
- въезжать на территорию Студии на роликовых коньках, велосипедах, скейтбордах и иных средствах передвижения, за исключением инвалидных колясок;
- беспокоить других посетителей.

16. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, Студия имеет право отказать Клиенту в предоставлении услуг. В этом случае какие-либо компенсации Клиенту не выплачиваются.

17. Студия не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.

18. В случае необходимости и для улучшения качества услуг Студия имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиента с момента их размещения для всеобщего ознакомления на информационных стендах в помещениях Студии, а также на сайте Студии.

19. На занятия обязательна предварительная запись по телефону или в соц сетях Студии. В случае отсутствия предварительной записи Клиента на занятия в студии, Студия вправе отказать Клиенту в получении Услуги по причине переполненности группы или иных обстоятельств.

Приложение № 3 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой в студии йоги и танцев НЕБО.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ И ТАНЦАМИ

Не рекомендуется принимать плотную пищу позже, чем за 4 часа до занятия. Под «плотной» пищей мы понимаем полноценный обед из двух или трех блюд, высококалорийный с большим количеством белков. После приема «легкой» пищи должно пройти 2-3 часа. «Легкой» едой может быть, например, салат из свежих овощей, фруктов, немного риса или каши. Если чувство голода перед занятием слишком сильное, нет смысла терпеть через силу, вполне допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежевыжатого сока, полстакана молока, чай с мёдом, съесть немного фруктов или сухофруктов. Пить можно и перед началом занятия в разумных пределах – 100 мл теплой воды. Во время занятия можно выпить 1-2 глотка через каждые полчаса, если чувствуется острая необходимость.

Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

Пить и есть не ранее чем через 10 минут после занятия. Если тренировки проводятся в вечернее время, то рекомендуем после занятия только пить.

Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После занятий допустима легкая боль (нытьё) в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное йога-занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант асан или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Лёгкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть

не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, к врачу.

Общие правила техники безопасности в йоге и танцах.

Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.

2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.

3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.

4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.

5. На занятиях танцевального направления используйте наколенники и нескользящую обувь.

5. На занятиях йогой не позволяйте себе засыпать в асанах. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах. Слишком глубокий транс снижает чувствительность, в результате йога может причинить серьезный вред.

6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.

7. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.

8. Позвоночник должен быть прямым в большинстве поз. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.

9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие занимающиеся, стремясь развить гибкость, выходят далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.

Приложение № 4 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой в студии йоги и танцев НЕБО.

ПРАВИЛА ПРИОБРЕТЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АБОНЕМЕНТОВ НА ГРУППОВЫЕ КЛАССЫ.

Общие правила использования абонементов на групповые классы.

- Абонемент дает гостю право на посещение групповых классов студии.
- Абонемент виртуально фиксируется в учетной системе студии на зарегистрированного в системе гостя. Для регистрации гость должен сообщить свои имя, фамилию, отчество, действующий номер телефона и электронную почту.

- Абонемент является именованным и не может передаваться другому гостю.
- По абонементу нельзя пройти нескольким гостям на 1 класс.
- Абонемент имеет срок действия.
- По абонементу можно посещать более одного класса в день.
- Уточнить остаток услуг в абонементе и срок его действия можно у администратора по номеру тел.: +7 (991) 540-54-80

Абонементы на групповые классы с фиксированным количеством занятий.

- Абонемент на фиксированное количество классов дает право посещать указанное при приобретении количество регулярных групповых классов студии по стандартной стоимости в период действия абонемента.
- Началом срока действия абонемента считается первый день посещения группового класса по данному абонементу.
- Срок действия абонемента на 4, 8, 12 и 16 групповых занятий возможно увеличить на 7 дней, уведомив администратора студии по номеру +7 (991) 540 54 80 .
- Количество классов, срок действия абонемента на групповые классы, а также условия посещения по абонементу на утренних классы указаны на сайте студии в разделе «Абонементы»

Безлимитные абонементы на групповые классы.

- Безлимитные абонементы на 3 месяцев дают право посещения неограниченного количества раз регулярных классов студии по стандартной стоимости в период действия безлимитного абонемента.
- Началом срока действия абонемента считается первый день посещения группового класса по данному абонементу.
- Продление срока действия абонемента для безлимитных абонементов не предусмотрено.