



Norme di partecipazione alle lezioni in presenza

Le lezioni in presenza prevedono un massimo di 12 persone a lezione per rispettare il distanziamento sociale e quindi vanno prenotate all'indirizzo email info@sattvastudio.org oppure al 3381266316. Si prega di annullare la propria prenotazione entro 24 ore per permettere di lasciare il proprio posto ad eventuali persone in lista di attesa.

Per accedere al Sattva Studio è necessario indossare la mascherina e disinfettarsi le mani all'ingresso e all'uscita e frequentemente durante la permanenza allo studio. Ci saranno dispenser di gel disinfettante a disposizione.

La mascherina va indossata in tutti gli spazi comuni, è possibile non indossarla sul tappetino durante la pratica. È importante rimanere il minor tempo possibile negli spazi comuni.

È necessario possedere il proprio tappetino personale e la coperta, eventualmente una cintura. Non è possibile utilizzare coperte, cinture, bolster dello studio. Se avete bisogno di procurarvi un tappetino, contattateci per consigli, saremo felici di aiutarvi.

I mattoni potranno essere usati ma devono essere disinfettati a fine lezione.

È consigliabile venire a lezione già cambiati per la pratica, in quanto gli spogliatoi possono essere utilizzati soltanto da una persona alla volta.

Tutti gli indumenti dovranno essere riposti nella propria borsa. Potete bere soltanto dalla vostra borraccia o bottiglia personale. Ci saranno a disposizione bottigliette di acqua in vendita. Non è possibile mangiare o bere allo studio.

Dopo ogni lezione lo studio verrà accuratamente disinfettato e per questo motivo non è possibile avere due lezioni a breve distanza l'una dall'altra.

Si ricorda che è vietato l'accesso allo studio in presenza di febbre superiore ai 37,5° o di sintomi di raffreddore/tosse.

