****

 **MESURES D’ACCUEIL ET CONSIGNES SANITAIRES\***

**Pour les cours collectifs 2020-2021**

**YOGA avec Ivana**

 **(\*en fonction des directives officielles - Ministère des Sports ou autres)**

Dans le contexte sanitaire actuel, les consignes suivantes sont établies pour permettre d’assurer une pratique calme et sécurisée pour chacun des participants. Cela demande de la part de chacun : de la patience, de la responsabilité, de l’empathie vers les autres et pour certains un changement d’habitudes, mais cela, c’est aussi le yoga ☺. Je compte sur votre soutien.

Précautions avant le cours : 

SVP, s’abstenir à venir au cours :

* si vous présentez des symptômes ressemblant au Covid-19\* (ou autre maladie contagieuse) https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=symptomes+covid
* si vous êtes guéris du Covid-19 il a un mois ou moins et que vous n’avez pas passé de test en valeur négative
* si vous étiez en contact direct avec une personne positive récemment et vous n’avez pas encore fait le test
* si vous êtes de retour d’un pays à risque il y a moins que 10 jours et que vous n’avez pas passé de test en valeur négative
* si vous avez été testé avec la Covid-19 entre 2 séances. M’informer, SVP.

Matériel à prendre pour votre cours (votre tapis - me contacter si vous n’avez pas, couverture pour la relaxation, petite bouteille d’eau, vêtements souples) :

* un masque
* chaussettes ou ballerines pour se déplacer dans la salle
* un grand tissu en coton lavable (un vieux drap de lit simple par exemple) à mettre sous votre tapis pour supprimer tout contact direct avec le sol. A nettoyer entre les séances.
* éventuellement son petit flacon du gel HA
* le Bulletin d’Inscription téléchargeable et remplit si possible

Les Bons gestes dans la salle de pratique que je gère pour chaque séance :

* désinfection avant et après le cours des poignées, toilettes, nattes (dans certaines salles)
* gel hydro-alcoolique à disposition libre
* distanciation physique d’au moins 1m entre les tapis de chaque côté
* aération de la salle avant et après et si possible aussi pendant le cours
* limitation du nombre d’élèves
* port du masque quand je me déplace dans la salle et parmi vous pendant la pratique

Les Bons Gestes assurés par tous les participants :

* arriver 10-15 minutes avant le cours pour s’installer tranquillement. Merci.
* il est recommandé d’arriver déjà en tenue si possible
* attendre à l’extérieur de la salle (ou dans le couloir si mauvais temps) jusqu’à la fin du cours précédent que la dernière personne soit sortie. Garder les distances en attendant.
* se déchausser à l’entrée de la salle et mettre ses chaussettes pour se déplacer à l’intérieur jusqu’à son installation définitive sur son tapis
* garder une distance entre son tapis et celui de vos voisins 
* utiliser le gel hydro-alcoolique en entrant dans la salle
* porter un masque pour entrer et pour se déplacer dans les locaux. Sur son tapis, chaque personne est libre de porter ou d’enlever son masque pour la pratique du yoga.
* garder son sac et ses vêtements vers soi.
* éviter le contact physique direct avec les autres (☹ mais je vous aime quand même) ❤

Je vous remercie, je compte sur vous!

A très vite

Ivana