

ПРАВИЛА СТУДИИ ОМ

Посещая занятия в нашей студии, Вы принимаете на себя ряд разумных обязательств. Мы заботимся о вашем комфорте и состоянии, поэтому целью наших правил является сохранение неповторимой атмосферы, чтобы каждый ваш визит в студию приносил только удовольствие. Правила создаются для удобства и комфорта большинства. Спасибо за понимание!

1. Время

- Студия открывается за 30 минут до начала первого занятия и закрывается через 30 минут после окончания последнего.
- Чтобы успеть отметить посещение на рецепции, переодеться и подготовиться к классу, рекомендуем вам прийти за 10 минут до начала вашего класса.

2. Запись и посещение занятий

- На все занятия в расписании необходимо заранее записываться через сайт или телеграмм, чтобы мы могли зафиксировать за вами место.
- Запись необходимо отменить, если вы не планируете прийти. Это позволит нам понять статистику группы, ее посещаемость и емкость, а также позволит записаться другому человеку.
- Перед посещением практики просим вас подойти к администратору и отметить на занятие.
- Если вы чувствуете симптомы заболевания или общее недомогание - мы рекомендуем вам остаться дома для вашего комфорта и скорейшего выздоровления.
- Перед практикой рекомендуем вам отключить телефон или поставить в режим "не беспокоить". Налейте себе горячего чая и готовьтесь к тишине внутри.

3. Практика и безопасность

- Обязательно предупредите преподавателя перед занятием, если у вас имеются какие-либо травмы, хронические заболевания.
- При боли немедленно прекратите упражнение и обратитесь к преподавателю.
- Просьба во время занятия соблюдать тишину и не разговаривать на посторонние темы, чтобы не отвлекать себя и других посетителей студии.
- Мы рекомендуем не кушать плотно перед практикой, чтобы испытывать легкость и комфорт.
- Внимательно слушайте преподавателя и выполняйте асаны в нужной очередности. Выполняйте асаны в той амплитуде, которая для вас сейчас комфортна и безболезненна. Не сравнивайте себя с другими, сравнивайте себя с собой вчерашним.

4. Одежда и вещи

- По студии мы ходим босиком, поэтому просим вас при входе снять обувь и оставить ее в тамбуре.
- Мы рекомендуем надевать комфортную спортивную одежду, которая будет эластична и не будет сковывать ваши движения.
- На коврик мы занимаемся босиком или в носках, сменная обувь не нужна.
- Верхнюю одежду оставьте на вешалке для верхней одежды, личные вещи - в шкафчиках раздевалок. Ценные вещи возьмите с собой в зал.
- Постарайтесь не брать мобильные телефоны в зал. Если это невозможно – отключите в телефоне звуковой сигнал и вибрацию.
- Забытые вещи вы сможете найти в специальной корзине для забытых вещей, уточняйте информацию у администратора. Мы храним забытые вещи 2 месяца, после чего передаем их в благотворительные организации
- Администрация студии не несет ответственности за оставленные вещи.

5. Коврики и оборудование

- В студии есть весь необходимый для практики инвентарь: коврики, ремни, пледы. В начале практики возьмите все необходимое, а после аккуратно положите на место. Мы будем очень вам благодарны за поддержание чистоты и порядка, поэтому просим убирать вас за собой. После практики протрите свой коврик влажными антисептическими салфетками, чтобы обеспечить чистоту следующему после вас гостю. Вы можете приобрести свой коврик и приходить с ним в студию, если для вас это комфортнее.

6. Этикет

- Все возникающие вопросы, недопонимания администрация студии предлагает решать в спокойной дружественной манере, не мешая отдыху других посетителей.
- Помните, что администраторы четко следуют правилам студии и правилам действия абонементам. Если их ответ не соответствует вашим ожиданиям, это не говорит о предубеждении по отношению лично к вам.
- Приобретая абонемент, вы принимаете публичный договор оферты студии ОМ. Правила студии являются неотъемлемой частью договора оферты.
- Мы просим вас уважать наши правила, так как они созданы для комфорта вас и наших сотрудников. Просим вас сохранять дружественную атмосферу и решать спорные ситуации в спокойном состоянии ума и тела.

7. Атмосфера и комфорт

- Пространство студии создано специально для отдыха и расслабления, мы будем благодарны, если вы переведете телефон в беззвучный режим и постараетесь общаться немного тише с персоналом или другими гостями. Мы также просим уважать пространство других гостей и вступать в коммуникацию при взаимном согласии.
- В студии в свободном доступе чистая вода и горячий травяной чай, у нас одноразовые стаканы, просьба выбрасывать их за собой в урну.
- Полотенца в зоне умывальников предназначены только для рук. Если вы хотите принять душ, возьмите с собой личное полотенце или попросите чистое полотенце для душа у администратора.

- Мы “за” ваши фотографии и видео, которые вы снимаете в нашей студии. Однако просьба не доставлять беспокойство съемкой другим гостям студии и не использовать видео или фото в коммерческих целях. Старайтесь снимать видео так, чтобы на камеру не попадали другие гости, не отвлекайтесь на съемку, чтобы не мешать другим практикующих.