

Regulamin Zajęć Yogi

I. Postanowienia Ogólne

1. **Organizator:** Zajęcia organizowane są przez Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii” z siedzibą przy ul. Sienkiewicza 55, 90-009 Łódź (NIP: 725 188 65 13) w ramach projektu „Złota Energia” dofinansowanego z programu „Aktywny Senior 2025” z środków Fundacji Lotto.
1. **Cel zajęć:** Rozwijanie elastyczności, równowagi oraz redukcja stresu poprzez praktykę asan, technik oddechowych i relaksacyjnych.
2. **Zakres uczestnictwa:** Zajęcia przeznaczone są dla osób po 55 roku życia, niezależnie od poziomu zaawansowania. W razie wątpliwości zdrowotnych zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem.

II. Zasady Uczestnictwa

1. **Rejestracja:** Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rejestracji.
2. **Strój i wyposażenie:** Uczestnikom zaleca się noszenie wygodnej, luźnej odzieży sportowej. Organizator zapewnia maty do ćwiczeń na wszystkich zajęciach
3. **Przygotowanie do zajęć:** Krótka rozgrzewka oraz czas na wyciszenie umożliwiające koncentrację przed rozpoczęciem praktyki.

III. Bezpieczeństwo i Zasady Wykonywania Ćwiczeń

1. **Prawidłowa technika:** Instruktor prezentuje technikę wykonywania podstawowych asan, a uczestnicy są zobowiązani stosować się do zaleceń i modyfikować ćwiczenia według własnych możliwości.
2. **Monitorowanie samopoczucia:** Każdy uczestnik powinien zgłaszać wszelkie dolegliwości, w szczególności bóle lub dyskomfort, aby mógł odpowiednio dostosować wykonywane ćwiczenia.
3. **Higiena i porządek:** Uczestnicy dbają o porządek na matach oraz zachowują zasady higieny osobistej, co jest szczególnie ważne przy ćwiczeniach w grupie.
4. **Odpowiedzialność:** Uczestnictwo w zajęciach odbywa się na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy spowodowane niewłaściwym wykonywaniem ćwiczeń.

IV. Postanowienia Końcowe

1. **Zmiany regulaminu:** Organizator zastrzega prawo do wprowadzania zmian w regulaminie na podstawie obserwacji i feedbacku uczestników.
2. **Akceptacja:** Uczestnictwo w zajęciach wiąże się z akceptacją niniejszych zasad.