

Pleine conscience - soutien de la pratique

Consignes de protection contre le COVID-19

Pour assurer la protection de tous les participants, chaque personne accueillie dans l'espace :

- Déclare avoir pris connaissance du présent document et l'accepte
- Déclare ne pas avoir de fièvre ou de symptômes Covid19, ne pas vivre avec une personne porteuse de Covid19, ne pas être une personne à risque
- Apporte son matériel personnel pour vivre les séances en toute autonomie
- S'engage à respecter les consignes de protection ci-dessous, et celles qui pourront être émises en fonction de l'évolution de la situation

Concernant l'organisation :

- La capacité d'accueil de l'espace de rencontre a été réduite pour permettre de maintenir une distance de sécurité entre les chaises/tapis de yoga
- La pièce est aérée régulièrement
- Chacun est invité à conserver ses affaires personnelles auprès de lui, en respectant la distance de sécurité
- Nous déposerons les chaussures à l'entrée de la salle, en respectant du mieux possible la distance de sécurité... ce qui devrait faire un joli ruban... 😊

Matériel personnel à apporter :

- Plusieurs masques personnels et un sac plastique pour ranger les masques usagés dans vos affaires personnelles
- Un flacon de gel hydro-alcoolique personnel. Il y en aura aussi à l'entrée de la salle.
- Votre tapis de yoga personnel (les chaises seront à disposition sur place)
- Une couverture et/ou gilet pour vous couvrir durant les pratiques statiques
- Votre bouteille d'eau
- Votre coussin ou banc de méditation personnel

Consignes de protection :

Chaque personne :

- Se nettoie les mains avec du gel hydro-alcoolique en arrivant dans les locaux et en les quittant
- Respecte les gestes barrière
- Porte un masque aux normes en vigueur
- Veille à maintenir une distance de sécurité
- Nettoie les toilettes avant et après utilisation avec les produits à disposition
- Touche un minimum de choses dans les locaux