



# Centro de Yoga Sivananda Vedanta

desde 1957 – fundador: Swami Vishnudevananda

## **Normas generales:**

Para participar en este retiro o formación de yoga es obligatorio presentar una prueba de antígenos negativa (exudado nasal o faringe) realizado en un laboratorio especializado como máximo 48 horas antes de la fecha de llegada. Todos los profesores y personal del retiro se realizarán asimismo la prueba. Si tienes dudas llámanos: 91 361 5150

Por razones sanitarias no está permitido alojarse fuera del recinto.

La distancia recomendada, tanto en interiores como en exteriores, es de al menos metro y medio excepto convivientes.

EL uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento, excepto durante las comidas, y durante la práctica de actividad física en el exterior siempre que se garantice la distancia interpersonal de metro y medio. Intentaremos realizar el mayor número posible de actividades en el exterior.

Si tienes síntomas de enfermedad (fiebre, dolor de garganta, dificultad para respirar/insuficiencia respiratoria, tos y/o alteraciones del gusto) o has estado en contacto con un positivo por COVID recientemente te rogamos te abstengas de venir. Si ya estás en el recinto y tienes síntomas debes comunicarlo inmediatamente a un miembro del staff para aplicar los protocolos.

Le rogamos lavar bien las manos con jabón antes y después de todas las actividades y que utilices también el dispensador de desinfectante para manos que se encuentra en la entrada de todos los espacios.

Si empiezas a toser o estornudar durante una clase o conferencia, te rogamos abandones el aula inmediatamente y respetes las normas de higiene conocidas por todos.

## **Clases de yoga**

Deberás traer tu propio equipo. También habrá una pequeña tienda de yoga en el recinto. Se ruega dejar los objetos personales fuera de la sala en la medida de lo posible. EL uso de la mascarilla es obligatorio durante la clase de yoga en interior siguiendo la normativa vigente.

Encontrarás en la sala producto desinfectante para esterillas. Desinféctalas antes y después de cada clase.

Observaremos una distancia de metro y medio durante la clase, ya sea en el interior o en el exterior. Los lugares están marcados.

Los profesores de yoga llevan mascarillas cuando dan clase, y sólo pueden hacer correcciones verbales, pero no físicas.

El ejercicio de respiración Kapalabhati no se practicará en el interior. La postura sobre la cabeza se realizará ocasionalmente bajo tu propio riesgo ya que los profesores no te podrán corregir físicamente. Para los cursos de profesores habrá talleres a parte acerca de esta materia con protocolos diferentes.

Las salas estarán continuamente ventiladas. Por favor, trae ropa de abrigo.

Los suelos se limpiarán y desinfectarán todos los días.

## **Conferencias**

Respetamos una distancia mínima de 1 metro y medio entre esterillas. Los lugares están marcados. Debes traer tu propia esterilla de yoga y cojín a la conferencia. Se ruega llevar mascarilla durante las conferencias.

## **Meditaciones en grupo**

Siempre que el tiempo lo permita, meditaremos al aire libre y observaremos una distancia mínima de metro y medio.

Habrán paseos meditativos varias veces a la semana en lugar de meditaciones sentadas.

Por favor, trae tu propia esterilla de yoga, manta y almohada a las meditaciones.

El canto de mantras se realizará con mascarilla y con las ventanas abiertas.

Por favor, avísanos si necesitas una silla para la meditación.

## **Comidas**

Las comidas se harán en el exterior siempre que el tiempo lo permita.

Es necesario desinfectar las manos justo antes de entrar en el espacio del comedor.

Mantenga un metro y medio de distancia mientras estés en la fila y hasta que te sirvan. El personal staff te servirá en el plato y llevará siempre la mascarilla, por favor no te sirvas tú la comida.

Lleva siempre la mascarilla mientras se te sirve. Quita la mascarilla sólo cuando estés sentado y sólo el tiempo que estés comiendo. Debes llevar siempre la mascarilla en la sobremesa o si te levantas al buffet a por más comida.

Guarde la mascarilla en su bolso o bolsillo, mejor en una bolsa de plástico, nunca la ponga sobre la mesa o cualquier superficie.

## **Bebidas entre las comidas**

Tendremos agua e infusión a tu disposición en el comedor exterior. Debes traer al retiro tu propia botella o termo para rellenar.

.....  
**ESTAS NORMAS Y REQUISITOS PODRÁN SER MODIFICADAS SEGÚN LA NORMATIVA VIGENTE EN EL MOMENTO DEL ENCUENTRO.**

Te informamos que la observancia de estas normas es obligatoria. El Centro de Yoga Sivananda se reserva el derecho de admisión en caso de su no cumplimiento. Gracias por tu comprensión.