

REGOLAMENTO PRASANTA (Yoga)

(ASD affiliata CSEN)

1. Durata e sospensione corsi

L'inizio delle lezioni è concordato con i praticanti, nel mese di Settembre. Ogni classe viene attivata con un minimo di 5 partecipanti o, comunque, a insindacabile giudizio dell'Associazione. Nel caso in cui non venga raggiunto detto numero, l'Associazione ha la facoltà di sospendere o variare il corso.

Il termine dei corsi è fissato al 30 giugno; ma in accordo con i praticanti si possono effettuare lezioni anche durante Luglio e Agosto.

I corsi saranno sospesi nei giorni festivi indicati nel calendario. È facoltà dell'Associazione sospendere le lezioni nei giorni prefestivi. I corsi potranno essere sospesi anche per esigenze della struttura che li ospita. In caso di assenza straordinaria dell'insegnante, l'Associazione può assicurare lo svolgimento delle lezioni con l'ausilio di altri collaboratori o concordare con i praticanti una diversa modalità. Nulla è dovuto da parte dell'Associazione in caso di mancata frequenza da parte dei praticanti.

2) Comportamento

I praticanti sono tenuti a rispettare la massima puntualità. A lezione già iniziata, non si può accedere alla sala durante i primi 5 minuti, nei quali si pratica la concentrazione sul respiro, per non disturbare i compagni di corso. I ritardatari potranno entrare in classe una volta conclusa la fase introduttiva e osservando nel frattempo il massimo silenzio. Per ritardi maggiori, l'ammissione alla lezione è decisa inappellabilmente dall'insegnante. I praticanti sono tenuti a tenere un comportamento rispettoso di sé e degli altri. È obbligatorio spegnere il cellulare prima di iniziare la pratica. (Si consiglia di prendere visione delle "Linee guida generali" allegato 2).

3) Abbigliamento

I praticanti devono indossare abbigliamento comodo senza bottoni e cerniere. Si raccomanda di evitare vestiti troppo larghi o troppo stretti, che risulterebbero scomodi nella pratica delle posizioni. Sono consigliate maglie monocolori che consentano all'insegnante di osservare celermente l'allineamento posturale del praticante. Es. di abbigliamento: pantaloni e maglia di cotone per gli uomini, pantacollant e maglia di cotone per le donne. La pratica si svolge a piedi nudi.

4) Certificato medico

Per la pratica dello yoga è richiesto un certificato medico che attesti l'idoneità alla pratica di attività

sportive non agonistiche. Tale certificato dovrà essere presentato al momento dell'iscrizione o della lezione prova. In assenza del certificato, il praticante non potrà frequentare le lezioni.

Il praticante è inoltre tenuto a informare l'insegnante di qualsiasi condizione fisica e/o patologica che possa influire anche indirettamente sulla pratica, mostrando tutta la documentazione medica inerente (referti). L'omissione di informazioni riguardanti il proprio stato fisico e/o di salute, comporta l'esclusione di qualsiasi responsabilità, da parte dell'associazione e dei suoi insegnanti.

5) Lezione prova

Per coloro che non hanno precedentemente frequentato classi di yoga con gli insegnanti dell'Associazione, è possibile effettuare una lezione di prova al costo di € 5,00 che, in caso di adesione al corso, sarà decurtata dal costo dell'iscrizione. È comunque obbligatorio presentare il certificato medico, anche per la lezione prova.

6) Pagamento iscrizione e quote mensili

La quota per la frequenza delle lezioni (v. allegato 1) deve essere pagata entro i primi 7 giorni del mese con le seguenti modalità:

- Contanti direttamente all'insegnante che svolgerà, nei primi 7 giorni del mese, attività di segreteria nei 15 minuti precedenti l'inizio delle lezioni;
- Bonifico bancario a favore dell'ASD PRASANTA, IBAN IT15X0335967684510700197640, indicando nella causale nominativo e quota (es. Mario Rossi pagamento iscrizione + quota bisettimanale settembre 2015).

Gli allievi che conferiranno la quota oltre il termine stabilito hanno la possibilità di pagare la quota per l'intero mese oppure di pagare le lezioni rimanenti all'unità (12,00 euro). Nell'impossibilità di poter personalizzare le rette mensili, queste devono essere versate per intero anche se l'allievo non frequenterà tutte le lezioni del mese interessato.

7) Oggetti smarriti

L'Associazione e l'insegnante non sono responsabili degli oggetti personali smarriti all'interno della struttura che ospita i corsi.

MODULO DI ISCRIZIONE ALL'A.S.D. PRASANTA

Il sottoscritto
nato a Prov. [...] il ... / ... /
Codice Fiscale
residente in Prov. [...]
via n. CAP
numero di cellulare email

DICHIARA

di essere in possesso del regolamento dell'Associazione, di averne preso visione e di accettarne interamente termini e condizioni.

Firma

RICHIEDE

di essere ammesso come socio ordinario all'ASD PRASANTA.

Luogo e Data

Firma

Autorizzazione al trattamento dei dati personali (pena impossibilità di adesione all'Associazione)
Ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo 193 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", i dati forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idoneo a garantirne la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti si potrà esercitare i diritti di cui all'articolo 7 del D.lgs. 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).
Il sottoscritto consente l'utilizzazione e il trattamento dei dati personali ai sensi del predetto articolo 13 e delle norme statutarie di PRASANTA.

Data

Firma

Allegato 1

Quote ASD PRASANTA

Iscrizione annuale	€ 15,00
Quota mensile per frequenza monosettimanale	€ 35,00
Quota mensile per frequenza bisettimanale	€ 58,00
Quota mensile per frequenza trisettimanale	€ 76,00
Lezione singola	€ 12,00
Tessera 10 lezioni singole (entro 60 gg.)	€ 100,00

Allegato 2

LINEE GUIDA GENERALI PER LA PRATICA DELLO YOGA

ALIMENTAZIONE

Lo yoga dovrebbe essere praticato a stomaco vuoto: 2-3 ore dopo uno spuntino e 4-5 ore dopo un pasto pesante. Il cibo può essere ingerito mezz'ora dopo la pratica, le bevande da 10 a 15 minuti dopo. Ciò dà al corpo il tempo di passare dall'esercizio fisico alla digestione.

TEMPO

Ogni momento della giornata può essere adatto alla pratica. Di mattina il corpo è rigido ma la mente è fresca, di sera il corpo è più flessibile ma la testa è più stanca.

IGIENE PERSONALE

L'intestino andrebbe liberato prima della pratica mattutina dello yoga. Si dovrebbe fare il bagno prima o dopo la pratica.

TRASPIRAZIONE

Se la temperatura è moderata, la pratica dello yoga non fa sudare troppo il corpo. Una traspirazione eccessiva è segno di sforzo esagerato o di malattia. In tal caso occorrerebbe praticare posizioni corroboranti per riacquistare l'energia perduta.

RESPIRO

All'inizio c'è la tendenza a trattenere il respiro. Ciò crea tensione e bisogna evitarlo. Quando la mente è rilassata il ritmo del respiro si sincronizza con i movimenti e le estensioni del corpo.

MESTRUAZIONI

Le posizioni capovolte non devono mai essere praticate durante le mestruazioni, perchè inibiscono l'uscita delle escrezioni corporee. Anche una pratica troppo energica è sconsigliabile, perchè può sottoporre gli organi femminili a uno sforzo eccessivo. Durante questo periodo di cambiamento fisiologico è più adeguata una pratica tranquilla, costituita da posizioni supine con sostegno e da posizioni in avanti.