

ALGEMENE VOORWAARDEN Yoga aan de Spartelvijver

De yogalessen vinden plaats aan de Spartelvijver, Weeldsedijk 1 te Hooge Mierde.

Met ingang van dinsdag 4 mei vinden er wekelijks 3 yogalessen plaats in verschillende leeftijdscategorieën. In eerste instantie gaan we, vanwege het coronabeleid, aan de slag met 2 leeftijdsgroepen. Wanneer het mogelijk is binnen het Corona beleid schakelen we naar een schema met 3 yogalessen per week.

De looptijd van deze lessen; in de maanden mei, juni en juli.

Inhoud van de lessen

Yoga is verbinding tussen lichaam en geest. De ademhaling staat centraal.

Gedurende het lesuur worden fysieke yogaoefeningen aangereikt. In de houdingen en bewegingen zal aandacht gegeven worden aan een bewuste ademhaling. Tevens worden afzonderlijke ademhalingsoefeningen aangereikt en zal er aan het einde van de les een ontspanning zijn.

Er is ruimte voor vragen en uitwisseling, soms in de les of erna.

In de lessen worden de natuurelementen aarde, water, vuur en lucht meegenomen. Dit geeft een extra dimensie aan je yoga.

Eerste instantie kunnen we yoga aanbieden in de leeftijd t/m 26 jaar vanwege de Corona maatregelen.

Lestijden:

Dinsdag 17.30-18.30 uur : +/- leeftijd 12 t/m 17 jaar

Dinsdag 19.00-20.00 uur : +/- leeftijd 18 t/m 26 jaar

Onderstaand schema wordt actief wanneer dat kan binnen het Corona beleid, men wordt hiervan op de hoogte gebracht.

Lestijden:

Dinsdag 17.30-18.30 uur : +/- leeftijd 12 t/m 17 jaar

Dinsdag 19.00-20.00 uur : +/- leeftijd 18 t/m 40 jaar

Zaterdag 10.00-11.00 uur: +/- leeftijd vanaf 40 jaar

Aanmelding en organisatie

Aanmelding vindt plaats via het aanmeldformulier op de website www.spartelextperience.nl.

De yogadocente is Anita van Gurp van Yogapraktijk de Vlinder.

De lessen gaan door bij minimaal 6 deelnemers. Het maximum aantal deelnemers is 15. De eerste deelname in mei is gratis. Als je doorgaat teken je in voor 10 lessen, die je dan vervolgens kan nemen in de maanden mei, juni, juli.

Het lesgeld

bedraagt € 9,50,- per les. De eerste deelname in de maand mei is gratis.

Ga je door dan betaal je de 10 lessen in één keer ad € 95,-. Dan dien je ook gebruik te maken van de 10 lessen stempelkaart.

Het lesgeld dient voor aanvang van de eerste betaalde les te zijn voldaan op bankrekeningnummer NL60RABO 0336 6205 00 t.n.v. Spartel experience onder vermelding van 'yoga', en de voor-en-achternaam. Alleen vanwege medische redenen betaald Spartel experience lesgeld terug. In overleg met de docente kun je een les inhalen. Je krijgt een stempelkaart bij aanvang van de eerste betaalde les. Als je deze vol inlevert, krijg je een kleinigheidje.

Het weer

Daar de weersomstandigheden natuurlijk niet te garanderen zijn, is er de mogelijkheid om bij minder goed weer in de tent les te volgen. Mocht het weer de lessen echt niet toelaten zullen deze worden afgelast. Dit besluit wordt ruim voor aanvang van de yogales kenbaar gemaakt. Houd de website hiervoor in de gaten. De betreffende les komt dan te vervallen, in overleg kun je deze les op een ander moment volgen.

Praktische informatie

* Gelieve 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn! De les begint op het aangegeven tijdstip. Je kan je bij de docente afmelden via de app of met haar overleggen ten aanzien van de inhoud van de lessen. Praktische zaken gaan via Spartel experience.

*Neem je stempelkaart mee. (heb je een volle stempelkaart? Dan krijg je een kleinigheidje wanneer je deze inlevert.

* Wat neem je mee: matje of dekentje, (meditatie)kussentje, makkelijke kleding aandoen, warme kleding als het fris mocht zijn, water, eventueel zonnebril, muggenolie.

Algemene voorwaarden (vervolg)

De aangereikte oefeningen, bewegingen en houdingen hebben een vitaliserende werking op lichaam en geest. Daarbij is het van belang uw persoonlijke grenzen niet te overschrijden. Hoewel dit proces zo goed mogelijk wordt begeleid, draagt ieder een eigen verantwoordelijkheid bij de uitvoering van de oefeningen. Derhalve kan Spartel experience of de yogadocente geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor directe of indirecte gevolgen, van welke aard dan ook, met betrekking tot de verrichte inspanningen en tot je aanwezigheid in en om de betreffende lesruimte buiten of binnen.

Voor eventuele diefstal of vermissing kan Spartel experience of de yogadocente niet aansprakelijk worden gesteld.

REGELS MET BETREKKING TOT COVID-19

Kom niet als je je niet fit voelt, verkouden bent, hoest of niest. Ook de yogadocente zal zich hieraan houden. Vriendelijke vraag op het afgesproken tijdstip te komen. Vanwege de contacten is het dan makkelijker onderzoek doen. Respecteer voldoende afstand ten opzichte van elkaar. Respecteer de ander in wat hij/zij prettig vindt.

Dank voor je medewerking.

Maarten Sanders, www.spartelexperience.nl

06-15620275

Anita van Gurp, www.yogapraktijkdevlinder.nl

06-25237177