

Protocole sanitaire applicable pour les cours de Yoga

Rocourt –salle du Cercle St Léon -1er étage

Cours accessibles aux membres de l'asbl Cytha dans le respect de la distanciation

- entrée non autorisée sans inscription préalable validée

Accès bâtiment

- port du **masque** obligatoire dans les parties communes du rez-de-chaussée jusqu'à l'installation en salle, sur son tapis pour une **pratique sans masque**.
- bisous et serrement mains exclus / geste du Namaste recommandé

Respect d'un sens unique quand deux cours se succèdent

- **entrée** par annexe -porte côté cour (suivre indications)
- **sortie** par bar
- **toilettes** : accès permis limité (il est conseillé de prendre ses précautions avant)

Accès salle

- **désinfection des mains obligatoire avant de monter** (matériel à disposition : gel, essuie-tout, poubelle)
- **prévoir essuie-éponge ou plaid personnel pour disposer sur tapis**
- les coussins noirs seront nettoyés avant chaque cours ainsi que la rampe et les poignées des portes. Chaque professeur titulaire y veillera.

Pratique adaptée

Les exercices respiratoires (nadi-sodhana / « bûcheron » / Uddiyana) sont fortement conseillés à domicile, ou dans l'espace extérieur avant le début du cours.

Leur importance est primordiale pour leurs effets de nettoyage et de purification. Ils seront cependant exclus à l'intérieur du local.

En cas de toux intempestive, le participant s'écartera quelques instants ou remettra son masque.

Le respect de ce protocole est indispensable pour garantir confiance et sécurité. Seuls les membres s'y conformant seront admis à la pratique en salle.

Notre objectif est de veiller à ce que chaque élève puisse « *bien se porter* », grâce à un état d'esprit de « *bon-vouloir* » et de « *bonne-veillance* » les uns envers les autres.

Namaste !

Georgette et l'équipe Cytha

