

Protocole sanitaire applicable pour les cours de Yoga

Gymnase école Xhovémont

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

- entrée non autorisée sans inscription préalable validée

Accès bâtiment

- attendre sur le parvis de l'école l'ouverture des portes par responsable Cytha
- port du **masque** obligatoire dans les parties communes (parvis -hall -vestiaire) jusqu'à l'installation en salle, sur son tapis pour une **pratique sans masque**.
- bisous et serrement mains exclus / geste du Namaste recommandé
- **désinfection des mains obligatoire** (matériel à disposition)

Respect d'un sens unique

- **18h** : traverser hall à gauche, passage par couloir vestiaire—1er à droite
- **19h30** : traverser hall à gauche, passage par couloir jusqu'au vestiaire du fond
- **toilettes** : accès permis limité (il est conseillé de prendre ses précautions avant)

Arriver à l'heure - fermetures des portes pendant les cours

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

