

boelare 23 bus 10
9900 eeklo

0031 610007586

yogahalasanaeeklo@gmail.com

Huishoudelijk reglement voor toegetroeden leden van yoga halasana eeklo vzw

Praktische aanbevelingen:

1. Bijdragen

- De prijzen van de lessen, voordrachten, publicaties en dergelijke worden door het bestuur vastgelegd. Toegetroeden leden hebben geen inzage in de notulen van de bestuursvergadering.
- Iedereen, zowel beginners, als mensen die reeds yoga hebben gevolgd krijgen gelegenheid één kennismakingsles gratis bij te wonen.
- Bijdragen voor de lessen worden bij voorkeur voor een volledig kalenderjaar, of in twee jaarhelften betaald. Voor de reeks voor beginners wordt de bijdrage betaald voor de volledige reeks van 15 lessen.
- Betaalde lidgelden voor de lessen of bijdragen voor andere activiteiten worden onder geen enkele voorwaarde terugbetaald, ook niet wegens ziekte, of als het toegetroeden lid niet alle lessen van een reeks kan bijwonen.
- Mededelingen, activiteiten en vernieuwing van lidgelden worden per mail of per brief verstuurd.
- Lidgelden of bijdragen voor alle activiteiten kan je op onze bankrekening overschrijven of ter plaatse cash betalen.

2. Praktisch

- De lessen duren steeds 1u15 en beginnen steeds stipt.
- Je draagt losse sportkledij: vermijd spannende broeken of broeksriemen.
- De vloer in de zaal wordt bedekt met dikke isolerende matten. Breng een matje of strandhanddoek, dekentje en kussentje mee.
- Kom op tijd naar de les, liefst wat vroeger. Gelieve vooraf de leraar te verwittigen indien je per uitzondering vóór het einde van de yogasessie wenst te vertrekken.
- De sessies voor geoefenden zijn voorbehouden voor degenen die een reeks voor beginners hebben gevolgd of reeds yoga hebben beoefend.



boelare 23 bus 10
9900 eeklo

0031 610007586

yogahalasanaeeklo@gmail.com

- Raadpleeg best een dokter als je lichamelijke letsels of ongemakken hebt. Hij kan je adviseren of yoga beoefenen goed voor je is.
- Je kan met al je vragen terecht bij de leraars, per mail, of per telefoon
- De zaal wordt zuiver gehouden: jassen en schoenen worden in de gang achtergelaten. We lopen niet met de schoenen op het tapijt.
- Het is nuttig om de leraar te verwittigen indien je bepaalde fysieke beperkingen hebt, of wanneer er kwetsuren zijn.
- Je bent vrij om bepaalde oefeningen niet uit te voeren (als bescherming tegen letsels)
- Breng geen GSM mee of schakel die uit.
- Verloren voorwerpen bewaren wij in onze yogakast, en kunnen opgehaald worden bij een volgende sessie.

3. Gedrag

- Wij bevelen aan om 2 tot 3 uur vóór een bijeenkomst niet te eten. Een volle maag kan hinderen bij het oefenen, of krampen veroorzaken.
- In de les zijn wij stil.
- Je bent bereid om tijdens de sessies de aandacht naar binnen te brengen en je hebt de intentie om bij jezelf te blijven en een ander niet in zijn concentratie te storen.
- Accepteer je grenzen, spiegel je niet aan iemand anders, en vooral forceer je nooit.
- Het is goed na de yogasessie nog iets te drinken. Voel ook nog even na naar het effect van de sessie. Voel ook de dagen volgend op de wekelijkse sessie naar je progressie. (voortgang)