



**Se sei qui è perchè hai a cuore il tuo benessere!**

**Lo Studio è uno spazio aperto a chiunque stia cercando benessere fisico e mentale, libero da ego e giudizi e ricco di amore verso sé stessi e inevitabilmente verso gli altri.**

**Applica alcune semplici regole per rispettare te stesso e chi, come te, si trova in questo luogo.**

## REGOLAMENTO LEZIONI YOGA

### ARRIVO IN STUDIO

- Appena entri in Studio **sfilati le scarpe** lasciandole negli appositi spazi, la pratica di yoga si basa sul radicamento, inizia subito con questo piccolo gesto.
- Il **silenzio** è un suono piacevole e fondamentale per il tuo benessere e quello degli altri, anche i dialoghi e i confronti sono importanti, ma ricordati di **tenere un tono di voce basso** e di **spegnere o silenziare il tuo cellulare** per non interferire con energie differenti.
- Indossa un **abbigliamento comodo e confortevole** che ti permetta di muoverti liberamente. Non indossare orologi, collane, braccialetti, anelli, orecchini vistosi e profumi forti, potrebbero infastidire o danneggiarsi nelle posizioni.
- **Sfilati i calzini** durante la pratica per avere maggiore stabilità e per non scivolare sul tappetino.
- Vieni a praticare a **stomaco vuoto** o dopo aver consumato uno spuntino leggero.
- Ti invito ad **arrivare in Studio non prima di 10 minuti** dall'inizio della lezione e possibilmente **non in ritardo** per non disturbare durante la lezione già iniziata. Se dovessi arrivare in ritardo entra nella shala in silenzio.
- Nel caso in cui dovessi **terminare la pratica in anticipo**, avvisami all'inizio della lezione, sarà mia premura avvertirti in tempo.
- Se hai **problematiche importanti** o sospetti di essere in stato di **gravidanza** comunicamelo prima di iniziare la lezione.

- Se devi **pagare** la lezione singola o acquistare un abbonamento **quando sei in Studio** procedi prima dell'inizio della lezione.
- Srotola il tappetino nella shala senza sbatterlo. Utilizza il tuo **tappetino yoga** personale adatto al tipo di pratica e alle tue esigenze, oppure puoi utilizzare uno dei tappetini che trovi a disposizione in Studio, in questo caso, alla fine della pratica, ti chiedo la cortesia di **pulirlo e riporlo ben arrotolato** con gli altri accessori. La cura e il rispetto delle cose condivise è parte della pratica dello yoga, è un gesto di rispetto per i praticanti che frequenteranno le lezioni successive.

### ABBONAMENTI

- Se non hai mai praticato yoga con me, la **prima lezione di prova sarà gratuita**.
- Hai la possibilità di partecipare alle lezioni yoga di gruppo senza l'obbligo di alcun abbonamento, potrai semplicemente acquistare la **lezione singola** al costo di **12€**.
- Se la tua pratica è costante e ti sei reso conto degli innumerevoli benefici dello yoga puoi scegliere di **acquistare l'abbonamento** che più si adatta alle tue esigenze:  
**10 lezioni= 102€ con validità di 4 mesi**  
**20 lezioni= 182€ con validità di 6 mesi**  
Non verranno conteggiati i giorni di chiusura dello Studio.
- Se sei interessato ad un abbonamento, ricordati di acquistarlo **PRIMA** di prenotare le lezioni a cui vuoi partecipare.



- Gli **eventi speciali** e i **workshops** proposti durante l'anno **non sono compresi negli abbonamenti**.

## PRENOTAZIONI E CANCELLAZIONI

- La **prenotazione** alle lezioni yoga di gruppo è **obbligatoria**.
- Per prenotarti devi accedere al sito nella sezione **Calendario** dove potrai scegliere se seguire la lezione in presenza in **Studio** o **online** e la lezione nel giorno ed orario preferito. Conferma la prenotazione effettuando il **login** o creando un nuovo account se è la prima volta che accedi al sito.
- Riceverai una **mail di conferma dell'avvenuta prenotazione**. In caso non dovessi riceverla significa che l'operazione non è andata a buon fine, **ripeti il procedimento controllando di confermare i vari passaggi fino alla fine**.
- **Puoi prenotarti entro 1 ora prima dall'inizio della lezione**.
- Nel caso in cui per qualunque motivo non potessi partecipare alla lezione prenotata, ti chiedo cortesemente di **CANCELLARE** la tua prenotazione per dare la possibilità ad un'altra persona di partecipare alla pratica. **Potrai cancellare la prenotazione entro 3 ore prima rispetto all'inizio della lezione**, in caso contrario la lezione verrà comunque scalata dal tuo abbonamento attivo o addebitata se prenotata come lezione singola.
- Potrai **cancellare la prenotazione** attraverso la mail di conferma di avvenuta prenotazione o tramite il tuo **Profilo personale** (indicato con un omino stilizzato) accedendo al sito.

- Se non trovi posti disponibili per partecipare alla lezione yoga di gruppo in presenza, puoi **aggiungerti alla lista d'attesa** per quella giornata. In caso qualcuno cancellasse la sua prenotazione riceverai una mail con indicato l'orario di quella giornata in cui si è liberato un posto. Se è l'orario da te preferito potrai cliccare sul link prenotandoti direttamente alla lezione.

In caso non dovesse liberarsi la lezione nell'orario da te prescelto **potrai partecipare alla classe online** prenotandoti entro 1 ora prima dall'orario di inizio della lezione.

- Per lo svolgimento di una lezione yoga di gruppo il **numero minimo di partecipanti è di 4 persone**. Nel caso in cui non fosse raggiunto il numero minimo di partecipanti alla lezione a cui ti sei prenotato, riceverai un messaggio su whatsapp con l'avviso di annullamento della lezione, che ovviamente non verrà scalata dal tuo abbonamento.

## CERTIFICATO MEDICO

- Per poter partecipare alle lezioni yoga di gruppo (sia in presenza che online) e alle lezioni yoga private è obbligatorio presentare (in Studio, via **mail** o **whatsapp**) il **CERTIFICATO MEDICO attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica** richiedibile al proprio medico di base.
- In caso di **gravidanza** è obbligatorio il rilascio del certificato di idoneità alla pratica dal medico curante.



## FAQ LEZIONI YOGA

**Se hai un dubbio o una domanda ti chiedo per favore di leggere con attenzione qui se trovi la tua risposta, se non dovessi trovarla allora potrai scrivermi, non assicuro l'immediata risposta (in quel momento potrei eseguire un trattamento o tenere una lezione), ma lo farò appena mi sarà possibile!**

**1. La prima lezione di prova è gratuita?**

Sì, se non hai mai praticato yoga con me, la tua prima lezione di prova sarà gratuita.

Consiglio di non indossare orologi, collane, braccialetti, anelli, orecchini vistosi e profumi forti, potrebbero infastidire o danneggiarsi nelle posizioni.

**2. Serve il certificato medico per partecipare alle lezioni yoga?**

Sì, per poter partecipare alle lezioni yoga di gruppo (sia in presenza che online) e alle lezioni yoga private è obbligatorio presentare (in Studio, via mail o whatsapp) il CERTIFICATO MEDICO attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica richiedibile al proprio medico di base.

**6. Servono scarpe o calzini specifici per fare yoga?**

Assolutamente no! La pratica dello yoga si svolge rigorosamente senza scarpe e senza calzini. All'inizio della lezione, nella fase di meditazione, specialmente in inverno, possiamo indossare i calzini, ma per una maggiore stabilità e per non scivolare sul tappetino i calzini sarebbe meglio toglierli.

**3. Ho delle patologie e mi è stato consigliato di praticare yoga, posso partecipare?**

Avrò bisogno del certificato medico e dei vari esami che mi riportino alla patologia per poterti consigliare a quale classe di yoga partecipare e guidarti nella pratica indicando se ci fossero esercizi da evitare.

**7. Posso mangiare prima della pratica yoga?**

No, la pratica dello yoga è bene svolgerla a stomaco vuoto per non rischiare di rimettere ciò che abbiamo mangiato e per poter utilizzare tutte le nostre energie per la pratica e non per la digestione.

Se però sei a stomaco vuoto da tanto e preferisci fare uno spuntino leggero puoi farlo, l'importante è non esagerare con le quantità.

**4. Sono in gravidanza, posso praticare yoga?**

Sì, attualmente non ho un corso specifico per gestanti, ma saprò consigliarti quale lezione è meglio per te in base al mese in cui ti trovi. È obbligatorio il rilascio del certificato di idoneità alla pratica dal medico curante.

**8. Quanto tempo posso arrivare prima dell'inizio della lezione?**

Consiglio di arrivare in Studio **non prima di 10 minuti** dall'inizio della lezione e possibilmente **non in ritardo** per non disturbare durante la lezione già iniziata.

**5. Cosa mi serve per praticare yoga?**

Dovrai indossare un abbigliamento comodo e confortevole che ti permetta di muoverti liberamente. Ti servirà il tuo tappetino yoga personale, se non lo hai non preoccuparti potrai utilizzare quelli forniti in Studio.

**9. Gli abbonamenti hanno una scadenza?**

Sì, gli **abbonamenti** alle lezioni Yoga di gruppo hanno una scadenza:

- Abbonamento **10 lezioni** = validità **4 mesi**
- Abbonamento **20 lezioni** = validità **6 mesi**



Non verranno conteggiati i giorni di chiusura Studio.

## 10. Non riuscirò a frequentare le lezioni per un determinato periodo, ma ho un abbonamento attivo, come posso fare?

Non preoccuparti, l'abbonamento potrà essere congelato per 1 mese (solo nel caso di problematiche mediche documentate si potrà prevedere un congelamento prolungato, ma comunque non oltre i 6 mesi).

**Scrivimi** appena saprai che non riuscirai più a partecipare alle lezioni yoga, a partire da quella data (NON con effetto retroattivo)

l'abbonamento verrà congelato per 1 mese (solo nel caso di problematiche mediche documentate si potrà prevedere un congelamento prolungato, ma comunque non oltre i 6 mesi).

Ricordati di scrivermi PRIMA della scadenza dell'abbonamento, ad abbonamento scaduto purtroppo non avrai modo di recuperare le lezioni o convertirle.

## 11. Non riesco più a frequentare le lezioni, ma ho un abbonamento attivo, come posso fare?

**Scrivimi** PRIMA della scadenza dell'abbonamento e potrai convertire le lezioni mancanti con lezioni yoga private, trattamenti osteopatici o shiatsu a tua scelta.

Se l'abbonamento è scaduto purtroppo non avrai modo di recuperare le lezioni e convertirle.

## 12. Ho prenotato una lezione, ma non riuscirò a partecipare, posso cancellare la prenotazione?

Sì, **puoi cancellare la prenotazione**. Hai tempo fino a **3h prima dall'orario di inizio della lezione**, in caso contrario la lezione verrà addebitata ugualmente. Potrai farlo dalla mail di conferma di avvenuta prenotazione o tramite il tuo **Profilo personale** (indicato con un omino stilizzato) accedendo al sito inserendo le tue credenziali.

## 13. Come faccio a capire se sono riuscito a prenotare la lezione?

Riceverai una mail di conferma dell'avvenuta prenotazione. In caso non dovessi riceverla significa che l'operazione non è andata a buon fine, **ripeti il procedimento controllando di confermare i vari passaggi fino alla fine**.

## 14. Posso prenotare una lezione per più di una persona?

Sì, se hai piacere di prenotare una lezione anche per un'altra persona puoi farlo. Accedi al sito nella sezione **Calendario**, scegli se seguire la lezione in presenza in **Studio** o **online**, dopodiché, in alto a sinistra, troverai una tendina con scritto "1 persona", cliccando la freccia in basso potrai scegliere il numero di persone da prenotare per quella lezione. A questo punto scegli la lezione nel giorno ed orario preferito e conferma la prenotazione effettuando il **login** o creando un nuovo account se è la prima volta che accedi al sito.

## 15. Come mai mi viene scritto "pending" quando acquisto un abbonamento con carta di credito attraverso il sito?

"Pending" significa che il pagamento non è andato a buon fine.

Controlla se la carta che stai utilizzando per il pagamento sia abilitata per gli acquisti online oppure ripeti l'operazione controllando di aver eseguito e compilato TUTTI i passaggi fino alla fine.

## 16. Non mi ricordo se ho prenotato una lezione, come faccio a controllare?

Controlla nella tua casella di posta elettronica la mail di conferma ricevuta al momento della prenotazione, se per sbaglio l'hai cancellata o non la trovi più, potrai entrare nel sito accedendo al tuo **Profilo personale** (indicato con un omino stilizzato) inserendo le tue credenziali. Troverai lo storico delle tue



prenotazioni, con la possibilità di scorrere le pagine attraverso le frecce in basso (> = vai alla pagina successiva, >> = vai direttamente all'ultima pagina).

Potrai così visualizzare se ti eri prenotato in precedenza o in caso contrario procedere alla prenotazione.

## 17. Come faccio a sapere se ho terminato le lezioni del mio abbonamento?

Entra nel sito ed accedi al tuo [Profilo personale](#) (indicato con un omino stilizzato) inserendo le tue credenziali.

Troverai lo storico delle tue prenotazioni, con la possibilità di scorrere le pagine attraverso le frecce in basso (> = vai alla pagina successiva, >> = vai direttamente all'ultima pagina).

Cliccando su **“Pacchetti acquistati”** troverai lo storico dei tuoi abbonamenti con indicato il rispettivo **numero delle lezioni utilizzate** e cliccando su **“Mostra dettagli”** potrai vedere la **data di scadenza dell'abbonamento** stesso.

Se hai terminato l'abbonamento e vorrai continuare a partecipare alle lezioni e preferisci acquistare un nuovo abbonamento vai prima alla pagina [Abbonamenti](#) e poi prenotati nei giorni ed orari da te preferiti.

## 18. Come faccio a sapere quando è la scadenza del mio abbonamento?

Entra nel sito ed accedi al tuo [Profilo personale](#) (indicato con un omino stilizzato) inserendo le tue credenziali.

Troverai lo storico delle tue prenotazioni, con la possibilità di scorrere le pagine attraverso le frecce in basso (> = vai alla pagina successiva, >> = vai direttamente all'ultima pagina).

Cliccando su **“Pacchetti acquistati”** troverai lo storico dei tuoi abbonamenti con indicato il rispettivo **numero delle lezioni utilizzate** e cliccando su **“Mostra dettagli”** potrai vedere la **data di scadenza dell'abbonamento** stesso.

Se hai terminato l'abbonamento e vorrai continuare a partecipare alle lezioni e preferisci

acquistare un nuovo abbonamento vai prima alla pagina [Abbonamenti](#) e poi prenotati nei giorni ed orari da te preferiti.

## 19. Ho già prenotato diverse lezioni singole, ma vorrei acquistare l'abbonamento, come devo fare?

Le lezioni singole già prenotate NON potranno più essere convertite in abbonamento.

Dovrai, quindi, seguire questi passaggi:

- A. cancellare le prenotazioni per le lezioni singole accedendo al tuo [Profilo personale](#) (indicato con un omino stilizzato) dove troverai il tuo storico;
- B. acquistare l'[abbonamento](#) con la modalità di pagamento da te preferita;
- C. prenotare nuovamente le lezioni da te prescelte attraverso il [Calendario](#)

**Ricorda:** se l'intenzione è quella di acquistare un abbonamento, **PRIMA** di procedere con la **prenotazione delle lezioni acquista l'abbonamento con la modalità di pagamento da te preferita e POI prenotati alle lezioni da te prescelte.**

## 20. La lezione a cui voglio partecipare è “Completamente occupata”, come posso fare?

Puoi aggiungerti alla **lista d'attesa** per quella giornata. In caso qualcuno cancellasse la sua prenotazione riceverai una mail con indicato l'orario di quella giornata in cui si è liberato un posto. Se è l'orario da te preferito potrai cliccare sul link prenotandoti direttamente alla lezione.

In caso non dovesse liberarsi la lezione nell'orario da te prescelto non ti scoraggiare potrai sempre partecipare alla [classe online](#) prenotandoti entro 1 ora prima dall'orario di inizio della lezione.



## 21. Come funziona la lista d'attesa?

La lista d'attesa permette di poterti prenotare alla lezione in caso qualcuno si dovesse cancellare.

Cliccando su “**Aggiungimi nella lista di attesa**” sarai aggiunto alla lista della giornata da te scelta (**non è possibile scegliere l'orario**).

In caso qualcuno dovesse cancellare la sua prenotazione riceverai una mail con indicato l'orario di quella giornata in cui si è liberato un posto. Se è l'orario da te preferito potrai cliccare sul link che trovi nella mail prenotandoti direttamente alla lezione, entro 1 ora prima dall'orario di inizio.

## 22. Quanto tempo ho per iscrivermi ad una lezione?

Puoi iscriverti **fino ad 1 ora prima** dall'inizio della lezione prenotando tramite [Calendario](#).

## 23. Ho dimenticato la password per accedere al mio profilo, come posso fare?

Accedi al sito nella sezione [Profilo personale](#) (indicato con un omino stilizzato) inserisci il Nome Utente o la mail con la quale ti sei registrato e clicca su “Password dimenticata?”, segui tutti i passaggi fino ad inserire la nuova password che sceglierai.

Con queste piccole attenzioni e accorgimenti non dovrebbero esserci difficoltà, ma con la tecnologia non si può mai sapere, per questo **resto sempre a disposizione!**

Se ci dovessero essere dei dubbi nonostante le indicazioni riportate qui sopra [scrivimi](#), **non assicuro l'immediata risposta** (in quel momento potrei eseguire un trattamento o tenere una lezione), **ma lo farò appena mi sarà possibile!**

**Ti ringrazio per la pazienza!**