



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Recommandations de Yoga Suisse pour les participant-e-s aux cours de yoga

Etat: 01.05.2020

En plus des mesures de protection de la Confédération et le concept de protection, élaboré par l'association professionnelle, nous demandons aux participant-e-s aux cours de yoga de respecter les indications suivantes :

- Pas d'embrassades ni de poignées de main, mais des solutions alternatives telles que la salutation namaste, main sur le cœur, etc.
- Garder une distance de 2 m entre les participant-e-s
- Lavez-vous les mains avec le désinfectant avant d'entrer dans la salle
- Apportez si possible votre propre tapis de yoga et placez-le selon les indications de votre enseignant-e
- Apportez votre propre linge (ou sur-tapis) pour placer sur le tapis de yoga
- Si vous appartenez à un groupe à risque, nous vous prions de rester à la maison
- Si vous présentez des symptômes de maladie ou d'allergies (éternuements), nous vous prions de rester à la maison
- Présentez-vous dans la mesure du possible déjà rechangé-e- aux cours de yoga
- Dirigez-vous directement vers votre tapis en entrant dans la salle et attendez le début du cours.
- Quittez la salle directement après le cours en respectant les distances sociales.