



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Recommandations de Yoga Suisse pour les participant-e-s aux cours de yoga Etat: 25.06.2020

En plus des mesures de protection de la Confédération et du concept de protection des associations de yoga, 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.
- Dans la mesure du possible, gardez une distance d'1,5 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 déposez-le selon les consignes de votre enseignant-e de yoga.
- Apportez votre propre linge (ou sur-tapis) pour placer sur le tapis de yoga.
- Les personnes appartenant aux groupes à risque peuvent également participer aux cours de yoga.
- Si vous présentez des symptômes de maladie, veuillez rester à la maison.
- Présentez-vous dans la mesure du possible déjà rechangé-e- aux cours de yoga. Veuillez suivre les indications de votre enseignant-e de yoga.
- Quittez la salle directement après le cours en respectant les distances sociales.