



schweiz suisse svizzera

## **Coronavirus – Recommandations de Yoga Suisse pour les participant-e-s aux cours de yoga Etat: 04.06.2020**

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.
- Gardez une distance de 2 m entre les participant-e-s dans la mesure du possible
- 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
- D'un point de vue épidémiologique, les personnes appartenant aux groupes à risque peuvent à nouveau participer à la vie sociale. Cela s'applique également pour la participation aux cours de yoga
- Si vous présentez des symptômes de maladie ou d'allergies (éternuements), 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.