



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Recommandations de Yoga Suisse pour les participant-e-s aux cours de yoga Etat : 19 avril 2021

En plus des mesures de protection de la Confédération, celles des différents cantons 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 de contacts physiques (poignées de mains, bises) et pas d'accolades, mais des solutions alternatives telles que la salutation namaste, main sur le cœur, etc.
- 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 un linge pour placer sur le tapis de yoga et protéger l'éventuel matériel mis à disposition (coussins de méditation, blocs, etc.).
- Apportez votre boisson si nécessaire étant donné que votre école de yoga n'est plus habilitée à en mettre à disposition.
- Si vous présentez des symptômes de maladie, veuillez rester à la maison. Vous pouvez également faire un test rapide avant le cours de yoga (recommandation de l'Office fédéral de la santé publique)
- Présentez-vous dans la mesure du possible déjà changé-e- aux cours de yoga. Veuillez suivre les indications de votre enseignant-e de yoga.
- Quittez la salle directement après le cours.

Port du masque

- Veuillez porter un masque (Obligation du port du masque à l'intérieur)
- Si la surface par personne est de 15 m², vous pouvez retirer votre masque pour la pratique du yoga dès que vous êtes sur le tapis.
- Si la surface disponible est inférieure à 15m², gardez votre masque durant toute la pratique de yoga.
- Durant la pratique : référez-vous aux recommandations de l'enseignant-e.