

Coronavirus – Recommandations de Yoga Suisse pour les participant-e-s aux cours de yoga Etat : 31 mai 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.
- 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 lorsque vous entrez dans le studio de yoga ainsi que dans le vestiaire
- Si une surface de 10 m² par personne et une distance de 3 m entre les personnes peuvent être assurées, vous pouvez retirer votre masque pour la pratique du yoga dès que vous êtes sur le tapis
- Portez le masque pendant toute la pratique du yoga si la surface par personne est de 10 m² et la distance entre les personnes est inférieure à 3 m et d'au moins 1,5 m
- Durant la pratique : référez-vous aux recommandations de l'enseignant-e.