



## **RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA SALLE DE YOGA**

### **Article 1 : Objet du règlement intérieur**

Le présent règlement a pour objectif de :

1. Garantir une utilisation harmonieuse et respectueuse des locaux de la salle de yoga.
2. Maintenir un environnement calme, sécurisé et propice à la pratique du yoga.
3. Définir les droits et obligations des participants, enseignants et visiteurs.

---

### **Article 2 : Accès à la salle de yoga**

#### **1. Horaires d'ouverture :**

- La salle est accessible uniquement durant les horaires des cours ou événements programmés.
- Toute utilisation en dehors de ces horaires doit faire l'objet d'une autorisation préalable et écrite de la direction.

#### **2. Personnes autorisées :**

- Les participants inscrits aux cours, ateliers ou événements.
- Les enseignants et membres du personnel.
- Les visiteurs ou invités, uniquement après accord préalable de la direction.

#### **3. Modalités d'inscription :**

- Les participants doivent s'inscrire avant de participer à un cours ou événement.
  - Les documents requis incluent :
    - Un formulaire d'inscription dûment rempli via site (Formation) ou via Bsport ( cours et stages).
    - Une attestation d'assurance personnelle en responsabilité civile, si demandée.
- 

### **Article 3 : Règles de comportement**

#### **1. Respect des lieux :**

- Le matériel mis à disposition (tapis, briques, sangles, coussins) doit être utilisé avec soin et rangé après usage.
- Toute dégradation du matériel ou des locaux doit être signalée immédiatement et pourra faire l'objet d'une facturation.
- Les locaux doivent être laissés propres et en ordre après chaque utilisation.

#### **2. Respect des autres :**

- La salle de yoga est un espace de calme et de méditation. À ce titre :
  - Les téléphones doivent être éteints ou placés en mode silencieux.
  - Les discussions et échanges doivent être limités aux espaces communs, en dehors de la salle de pratique.
- Chacun doit adopter une attitude respectueuse envers les autres participants et les enseignants.

#### **3. Tenue vestimentaire :**

- Une tenue confortable et adaptée à la pratique du yoga est exigée.
- Les chaussures et accessoires similaires sont interdits dans la salle de pratique.
- Les participants doivent retirer leurs chaussures avant d'entrer dans les locaux.

---

## **Article 4 : Hygiène et sécurité**

### **1. Hygiène personnelle :**

- Les participants doivent veiller à une hygiène corporelle correcte avant chaque séance.
- Chaque participant est encouragé à apporter son propre tapis. Si du matériel collectif est utilisé, il doit être nettoyé après usage avec les produits mis à disposition.

### **2. Consignes de sécurité :**

- Les participants doivent suivre les consignes de l'enseignant pour éviter tout risque de blessure.
- Toute condition médicale ou problème de santé particulier doit être signalé avant le début de la séance.
- En cas de malaise ou de blessure, le participant doit immédiatement en informer l'enseignant ou le personnel présent.

---

## **Article 5 : Utilisation des locaux**

### **1. Ordre et propreté :**

- Les effets personnels doivent être rangés dans les casiers ou espaces prévus à cet effet.
- Les locaux, y compris les vestiaires et sanitaires, doivent être maintenus propres par tous les utilisateurs.
- Les déchets doivent être placés dans les poubelles mises à disposition.

### **2. Restrictions spécifiques :**

- Il est strictement interdit de :
  - Manger dans la salle de pratique (à l'exception des bouteilles d'eau).

- Fumer ou consommer des substances illicites dans les locaux.
  - Introduire des boissons alcoolisées ou des produits inflammables.
- 

### **Article 6 : Conditions particulières en cas d'annulation de cours**

- La direction se réserve le droit d'annuler un cours s'il n'y a pas un nombre suffisant de participants inscrits (minimum 3 à 4 personnes selon la capacité).
  - En cas d'absence d'un enseignant, la direction fera son possible pour le remplacer. Si cela est impossible, le cours pourra être annulé ou reporté.
  - Les participants seront informés par e-mail ou SMS en cas d'annulation.
- 

### **Article 7 : Comportement inapproprié**

- Tout comportement irrespectueux, agressif ou dangereux envers les autres participants, les enseignants ou le personnel sera sanctionné.
  - En cas de comportement inacceptable, la direction se réserve le droit d'exclure le participant temporairement ou définitivement, sans remboursement des frais engagés.
- 

## **Article 8: RÈGLEMENT INTÉRIEUR SPÉCIFIQUE À LA PRATIQUE**

### **1. Ponctualité**

- Arriver à l'heure permet de bénéficier pleinement du cours. Si vous manquez les premières minutes ou quittez avant la fin, cela peut perturber votre pratique et celle des autres. Prenez le temps d'arriver calmement, de vous centrer avant la séance.

### **2. Silence**

- Le silence est essentiel pour favoriser la concentration et le calme. Limitez les bavardages avant, pendant et après les cours afin de cultiver un environnement propice à la pratique et à la méditation.

### 3. Partage de l'espace

- Lorsque l'espace est limité, notamment pendant les stages ou cours de type Mysore, soyez attentif à l'espace des autres. Respecter l'espace autour de soi fait partie intégrante de la pratique du yoga.

### 4. Indications pour la pratique

- **Hygiène** : Venez propre, idéalement après une douche, en particulier les pieds et les aisselles.
- **Tenue** : Portez des vêtements propres et adaptés, sans bijoux ni parfums.
- **Repas** : Pratiquez le ventre vide (au moins deux heures après un repas).
- **Hydratation** : Évitez de boire 15 minutes avant et pendant la séance pour faciliter les processus internes de purification.

### 5. Matériel

- Des tapis sont disponibles pour les premiers cours, mais il est recommandé d'acquérir votre propre matériel pour des raisons d'hygiène.
- Prenez soin du matériel collectif : nettoyez les tapis et repliez les couvertures après usage.

### 6. Vestiaires

- Rangez vos effets personnels dans les espaces prévus. La salle de pratique doit rester dégagée pour favoriser une énergie fluide. Retirez vos chaussures dès l'entrée dans les locaux.

### 7. Maladies, blessures et état émotionnel

- Même en cas de maladie légère, blessures ou troubles émotionnels, pratiquer reste bénéfique. Informez votre enseignant avant la séance afin qu'il puisse adapter les exercices. Le yoga n'est pas un substitut à un traitement médical, mais il peut être complémentaire.

### 8. Vacances scolaires et jours fériés

- Les cours peuvent être réduits ou suspendus pendant les vacances scolaires et jours fériés. Consultez le planning pour les mises à jour.

## **9. Amélioration et feedback**

- Vos remarques et suggestions pour améliorer les cours et l'organisation sont les bienvenues.

## **10. État d'esprit**

- Restez à l'écoute de votre corps. Pratiquez sans jugement ni comparaison, avec bienveillance envers vous-même. Le yoga vise à cultiver paix, joie et acceptation dès la première séance.

---

## **Article 11 : Affichage et mise en application**

Le règlement intérieur est affiché dans les locaux de la salle de yoga et consultable sur demande ou sur le site internet. Tous les participants s'engagent à le respecter.

---