

## MANUAL DE CONVIVENCIA OM YOGA

- Una vez iniciada la meditación inicial, **no se puede ingresar a la sala**. Podrán hacerlo, posterior al canto del OM.
  - Se admite un **retraso de 15 minutos** como máximo.
  - **Apaga tu celular** para no interferir en tu práctica y en la de tus compañeros.
  - Recuerda **cuidar y guardar los implementos** utilizados en la práctica.
  - **Cualquier condición física** en particular debe ser aclarada previo a la práctica. En caso de antecedente serio, es necesario un certificado médico.
  - Recuerda practicar con **ropa cómoda, pies descalzos, y cuidar tu higiene personal**.
  - Recuerda **no comer antes de la práctica**. Si es una comida liviana, puedes hacerlo dos horas antes; y si es una infusión, una hora antes.
  - **No debes tomar agua** durante la clase, para evitar mareos y
  - Si estás en **tu período menstrual o embarazada**, debes avisar a tu instructora previo al inicio de la práctica, para que te entregue las asanas correspondientes.
  - La **mensualidad** debe ser renovada en la fecha correspondiente al inicio de clases de cada practicante, o luego de cumplir el número de clases canceladas antes del mes.
  - En el caso de la **mensualidad de El Huerto**, deberá ser cancelada los primeros 5 días del mes.
  - El **pago** puede realizarse vía efectivo, cheque o transferencia electrónica.
  - Las **inasistencias** podrán ser recuperadas dentro del mismo mes pagado, sin poder ser traspasadas a meses posteriores ni transferidas a un tercero.
- **En caso de lesión**, avisar inmediatamente, mediante correo electrónico, para proceder al proceso de congelación.
  - Las congelaciones por **vacaciones** deben respaldarse con un correo previo a la fecha de la inasistencia. De lo contrario, se considerarán clases realizadas.