



# Kodex Aloha jóga

*Jógu můžeme praktikovat všichni, ale respektujeme aktuální fyzické možnosti i duševní rozpoložení. Jóga není jen o cvičení těla v pozicích, ale i o dechu, mysli a přístupu k sobě i k okolnímu světu.*

**Veřejné lekce jsou určeny pouze zdravým osobám. Každý klient vykonává jógovou praxi ve studiu pouze na vlastní nebezpečí, s respektem k sobě, ostatním cvičícím i lektorovi.**

- Pokud jste nemocní, po operaci, zraněních či máte akutní bolesti, pak otevřené lekce rozhodně nejsou pro Vás vhodné. O svých zdravotních omezeních vždy informujte lektora před zahájením lekce.
- Těhotným ženám doporučujeme speciální lekce gravid jógy. Na otevřené lekci vždy musí upozornit na svůj stav lektora předem.
- Jógový lektor není lékař, ani fyzioterapeut či psycholog. Jeho úkolem je předávat jógovou praxi na základě svého vzdělání a zkušeností.
- Nenuťte se do pozic, na které se necítíte, nesrovnávejte se s ostatními. Pocit bolesti je signálem k zastavení či zjemnění. Používejte pomůcky, volte vhodnou variantu pozic nebo některou asanu prostě vynechte.
- Při závažnějších zdravotních problémech doporučujeme využít soukromých lekcí. Naučíte se přizpůsobit praxi Vaším omezením a cvičení jógy na otevřených lekcích pak bude pro Vás přínosem.
- Co od jógové lekce vlastně očekáváte? Je-li to zklidnění, jemné protažení i posílení, zkuste jógu jemnou, hatha, jin, Feldenkraise, diastázu či zdravá záda. Pokud chcete zlepšit kondici a dynamiku, pak je pro Vás vhodná power jóga, vinyasa či ashtanga. Každý den může být Vaše potřeba jiná.
- Chcete-li svou praxi upevnit a rozšířit, zkoušejte různé styly i lektory. Pravidelnou praxi nejlépe podpoří kurzy, zlepšení v konkrétní jógové oblasti zase speciální workshopy či individuální lekce.

Chodte 10/15 min. před lekcí, neodcházejte před jejím skončením a v prostorech studia se pohybujte tiše \*\*\* Stornujte své rezervace včas (nejpozději 6 hod. před lekcí) \*\*\* Vypínejte mobil \*\*\* Před lekcí nejzte min. 2 hod. \*\*\* Pomůcky vracejte na své místo a podložky dezinfikujte \*\*\* Problémy hlase lektorům či na recepci, ať je můžeme co nejrychleji vyřešit.

Děkujeme, že nám v Aloha józe pomáháte vytvářet a udržovat prostředí klidu a vzájemného respektu, nesoutěžení a otevřenosti.

Za tým Aloha jóga  
Lenka Lustigová