

قابل توجه شرکت کنندگان در کلاس‌های آنلاین باشگاه دانش یوگا

ضمن تشکر از انتخاب کلاسهای آنلاین باشگاه دانش یوگا جهت انجام تمرینات یوگا به مطالب ذیل توجه نمایید:

کلاسهای سطح مبتدی، متوسطه و پیشرفته یوگا برای ۸ جلسه در ماه (هفته‌ای ۲ جلسه) به صورت ترمیک برگزار میشوند و مدت کلاسها ۷۵ دقیقه می باشد. این کلاسها به صورت ویدیو کال، تعاملی و رو در رو استاد و پرتوجو است.

- کسانی که تاکنون یوگا تمرین نکرده اند و به تازگی می خواهند شروع کنند، ابتدا باید از کلاسهای پایه و مقدماتی دوره خود را آغاز کنند.
- شهریه کلاس در زمان ثبت نام به طور کامل دریافت می شود.
- برای راحتی بیشتر میتوانید از روش انداختن تصویر گوشی روی تلویزیون اصطلاحاً آینه کردن یا Mirroring یا Casting (کست) استفاده نمایید.
- غیبت در هر جلسه (تک جلسه، دوبار در هفته، یکباردر هفته) به منزله از دست دادن و سوخت آن جلسه می باشد و قابل انتقال به ماه بعد نمی باشد. لذا اعضاء موظف به استفاده از جلسات فقط در ماه ثبت نامی هستند.
- برای انجام تمرینات حتما یک زیر انداز یا مت مخصوص یوگا داشته باشید و هرگز بدون آن تمرین نکنید.
- مدت دو و نیم تا سه ساعت قبل از انجام تمرینات هیچگونه غذای جامد میل نکنید. فقط در هنگام گرسنگی شدید چند عدد خرما یا یک لیوان آب و عسل میل شود.
- برای انجام تمرینات لباس راحت و گشاد و از جنس الیاف طبیعی بپوشید.
- به هنگام انجام تمرینات از استعمال عطر و ادکلن خودداری کنید.
- دوش گرفتن قبل از تمرین اثر تکنیک ها را بهتر میکند.
- به توصیه های مربی خود عمل کرده و از هرگونه افراط و تفریط در تمرینات پرهیز نمایید.
- در انجام تمرینات یوگا به کشش بدن و محدودیت های خود و توصیه های پزشک معالج و پیام های مربی خود دقت کنید و با توجه به اینکه باشگاه مسئولیتی در قبال آسیب ها ندارد با احترام به بدن خود به مرور پیشرفت نمایید.
- قبل از شروع کلاس از سرعت و حجم اینترنت خود اطمینان حاصل کنید.
- با هماهنگی مربی، چند دقیقه قبل وارد کلاس شوید تا زمان شروع کلاس مشکلی پیش نیاید.
- در صورت امکان برای کلاسهای عملی (آموزش آسانها) از هندزفری بلوتوث دار و در غیر این صورت در فضای ساکت و خلوت در کلاس شرکت کنید.
- هنگام نصب گوشی در فضای اتاق، زاویه دوربین میبایست به گونه ای تنظیم شود که تصویر شما در وسط کادر قرار داشته باشد.

- تشکیل کلاس منوط به حد نصاب رسیدن ظرفیت کلاس می‌باشد و در صورت عدم تشکیل کلاس به هر دلیل مبلغ دریافتی از پرتوجو در اسرع وقت عودت داده خواهد شد.
- پس از ثبت‌نام و پرداخت شهریه، در صورت انصراف هیچ هزینه‌ای عودت داده نخواهد شد.
- برای شرکت در کلاس‌های تئوری استفاده از هندزفری الزامی است.
- به هنگام استفاده از کلاس سکوت را رعایت نمایید.
- این فیلم‌ها و آموزه‌ها حاصل سالها آموزش و کسب تجربه مربیان کارآزموده یوگاست و فقط شما که در این کلاس ثبت‌نام نموده و شهریه پرداخت کرده‌اید مجاز به استفاده از آنها هستید؛ انتظار دارد به‌هیچ عنوان در نشر و پخش آنها به غیر اقدام ننمائید.

تذکر:

باشگاه دانش‌یوگا با تجربه‌ی چندین دهه آموزش یوگا به علاقمندان تلاش دارد در این زمان که شیوع ویروس کرونا مانع از برگزاری بسیاری از کلاس‌های حضوری می‌شود، آموزش یوگا را با بهترین کیفیت بصورت آنلاین به شما عزیزان ارائه نماید. بدیهی است کلیه خدمات ارائه شده بر اساس انتظارات و نیازسنجی از پرتوجویان متعدد که که قبلا در کلاس‌های آنلاین شرکت نموده‌اند، تدوین و برنامه‌ریزی شده و بر همین اساس انتظار می‌رود جهت ثبت نام مجدد در ترم‌های آتی مستقیما با باشگاه دانش یوگا تماس گرفته و در ارتباط باشید، در غیر این صورت این باشگاه هیچ‌گونه تعهدی در قبال سوء مدیریت کلاسها ، عدم برگزاری به موقع و صحیح ، تعداد شرکت‌کنندگان استاندارد در هر کلاس، آموزش صحیح و ... نخواهد داشت.

