

## **Règlement intérieur Un Esprit Zen**

*à l'intention des participants aux cours, ateliers et stages*

### **SALLE DE PRATIQUE : ESPACE SANS CHAUSSURE ET SANS TÉLÉPHONE**

Les participants s'engagent à quitter leurs chaussures aux vestiaires.

Les participants s'engagent à laisser leur téléphone portable aux vestiaires et à l'éteindre (pas seulement le mettre sur silencieux).

### **BOISSONS ET NOURRITURE**

La nourriture est interdite dans la salle de pratique.

Les boissons (y compris eau) doivent préférentiellement rester aux vestiaires.

EXCEPTION POUR LES REPAS lors d'évènement à la journée

Dans ce cas, les participants peuvent utiliser la cuisine et s'installer pour se restaurer soit dans la salle de pratique, soit sur la terrasse. Ils s'assureront de laisser cuisine et espace de restauration propres après utilisation (surfaces ET sols).

Vaisselle d'une part, et bouilloire, cafetière à piston, théière, micro-ondes, frigidaire d'autre part, sont mis à disposition des locataires, ces derniers s'engagent à les nettoyer et les ranger, le cas échéant, après utilisation.

L'espace devra être aéré et les poubelles vidées si l'odeur des plats cuisinés est forte.

#### **CONSOMMABLES**

Les consommables (thé, café, tisane, sucre, huile...) sont mis à disposition par le centre Un Esprit Zen. Ils sont à consommer sur place, et de façon raisonnable. Les déchets issus de ces usages sont à trier comme les autres, suivant leur destination.

### **CIGARETTE ET E-CIGARETTE**

L'espace est entièrement non-fumeur (y compris e-cigarette).

Un cendrier est mis à disposition sur la terrasse. La porte entre la terrasse et la salle de pratique doit être rigoureusement fermée lorsqu'une personne fume sur la terrasse (y compris e-cigarette). Les mégots doivent être évacués par le fumeur hors du lieu (et non laissés dans une poubelle du lieu). Il y a une poubelle extérieure juste devant l'entrée du centre.

## **OBJETS PERSONNELS DES PARTICIPANTS**

Tous les objets laissés dans les locaux, le sont aux risques et périls de leur propriétaire.  
A la fin de chaque année de pratique (fin juin), les objets non récupérés sont donnés.

## **OBJETS ET RANGEMENTS PRIVES**

Certains rangements ou objets portent une mention « privé », ne pas tenter d'ouvrir le rangement ni utiliser l'objet.

## **RESPECT DU MATÉRIEL**

Les participants s'engagent à respecter la propreté et le bon état de fonctionnement du matériel mis à disposition (mobilier, équipements...) et à signaler tout incident, détérioration, ou toute anomalie dans le fonctionnement des machines et du matériel.

Le matériel sera rangé impeccablement et nettoyé après utilisation.

## **ECORESPONSABILITE**

Le centre Un esprit Zen invite ses usagers à porter une attention particulière notamment aux points suivants, mais également à tous les autres points qui leur paraissent pertinents ;)

- **Tri des déchets**
  - Utiliser les 3 poubelles mises à disposition afin de respecter le tri (papier/carton/plastique/métal et déchets végétaux pour compost)
  - Tenter l'objectif « mini déchets » en produisant le moins de déchets possible
- **Réduction de la consommation électrique**
  - Éteindre la lumière et la climatisation/le chauffage lorsqu'ils ne sont pas nécessaires
- **Réduction de la consommation d'eau**
  - Utiliser la chasse d'eau à petit débit lorsque cela est possible
  - Utiliser de l'eau froide pour se laver les mains
  - Ne pas laisser couler inutilement le robinet
- **Déplacements doux**
  - Penser aux déplacements doux pour venir au centre : marche, vélo, transport en commun, covoiturage...

## Rappel du règlement intérieur pour les cours de Yoga

- De façon générale, il n'y a **pas cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés**.
- Il est possible que les enseignant.e.s soit **remplacé.e.s** quelques fois durant l'année, vous serez prévenus.
- **Aucun remboursement** ne sera effectué, et ce quelque soit la raison invoquée.
- N.B. : en cas d'évènement sanitaire ou autre cas de force majeure, si nécessaire, les cours seront donnés en extérieur ou par visioconférence. Dans ce cas également, aucun remboursement n'est prévu puisque des solutions sont proposées.

### Il vous est demandé de :

- Prévenir de votre **absence** au plus tôt.
- Vous engager à être **régulier** dans votre pratique, autant que possible.
- Arriver **à l'heure**. L'idéal étant d'arriver 5 minutes avant le début du cours afin d'avoir le temps de passer aux vestiaires et de s'installer tranquillement sur son tapis. La pratique commence dès ce moment.
- Respecter le **calme** avant, pendant et après les cours. Si vous avez des questions ou des remarques ne nécessitant aucune urgence, merci d'attendre la fin du cours pour en parler à l'enseignant.e. N'hésitez pas alors à poser vos questions, même celles qui vous paraissent les plus simples.
- **Éteindre les téléphones portables** (ne pas les mettre seulement en mode silencieux) et les laisser aux vestiaires.
- Pensez à bien boire tout au long de la journée, et *si possible* laissez les **bouteilles aux vestiaires** durant le cours.
- **Nettoyer** le tapis après le cours s'il s'agit d'un tapis mis à disposition.
- Vérifier régulièrement vos **mails** (voire les spams) car les informations passeront par ce canal prioritairement.
- Notifier tout problème de **santé**, de dos, d'articulations à l'enseignant.e. Pensez à informer votre enseignant.e de toute modification de votre état de santé : grossesse, blessure, opération, choc émotionnel... et ce, avant le début du cours pour qu'il/elle puisse adapter la pratique.
- Vous rappeler que : **vous êtes votre meilleur enseignant.e** et vous seul.e savez ce que vous ressentez dans une posture. Si une posture est douloureuse, nous vous invitons à en sortir, en conscience. Si une posture est inconfortable, adaptez-la, demandez de l'aide à l'enseignant.e et/ou faites-vous confiance ;)

### Recommandations pour la pratique :

- Pratiquez à **jeun** : 3 à 4 heures après un repas, 2 heures après un repas léger.
- Pratiquez **propres**.
- Portez des **vêtements** confortables et souples.
- Pratiquez  **pieds nus** et directement sur le tapis (sans serviette ou tissu). Si vous transpirez beaucoup, vous pouvez prévoir une petite serviette à côté pour vous essuyer.
- Évitez de porter **bijoux et montre**.
- Évitez de porter **un parfum ou un déodorant**.
- N'encombrez pas la salle avec des affaires non nécessaires au cours, laissez le **superflu** aux vestiaires.
- Munissez-vous si possible de votre propre **matériel** (tapis, briques, sangle, coussin de méditation, couverture, coussin pour les yeux) pour des questions d'hygiène notamment.
- Éviter, autant que possible, les **gestes parasites** durant la pratique : aller aux toilettes, se recoiffer, gigoter, bavarder, boire...
- Pratiquez sans ambition ni jugement, sans objectif de performance. Observez simplement ce qu'il se passe pour vous. Le yoga est une pratique de **l'intériorité**.
- Attendez au moins **une demi-heure après la pratique** pour manger, boire et vous laver.