

قابل توجه شرکت کنندگان در کلاس‌های آنلاین باشگاه یوگا

ضمن تشکر از انتخاب کلاسهای آنلاین باشگاه دانش یوگا، قبل از ثبت نام به مطالب ذیل توجه نمایید:

کلاسهای سطح مبتدی، نیمه مبتدی، متوسطه و پیشرفته یوگا برای ۸ جلسه در ماه (هفته‌ای ۲ جلسه) و یا ۴ جلسه در ماه (هفته‌ای یک جلسه) به صورت ترمیک برگزار شده و مدت زمان هر جلسه ۷۵ دقیقه می باشد. این کلاسها به صورت ویدیو کال، تعاملی و همراه با تصحیح حرکات بوسیله‌ی استاد برگزار میگردد.

- کسانی که تاکنون یوگا تمرین نکرده اند و به تازگی می خواهند شروع کنند، ابتدا باید از کلاسهای مبتدی دوره خود را آغاز کنند.
- شهریه کلاس در زمان ثبت نام به طور کامل دریافت می شود و پس از ثبت نام و پرداخت شهریه، در صورت انصراف هیچ هزینه‌ای عودت داده نخواهد شد.
- توجه داشته باشید 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 پرتوجویان موظف به استفاده از جلسات فقط در ماه ثبت نامی هستند.
- 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.
- امکان ضبط ویدیو کلاسها وجود ندارد و نیاز است پرتوجو در ساعت مقرر در کلاس حضور یابد.

پس از ثبت نام به مطالب ذیل توجه 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.
- 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 حتما یک زیر انداز یا مت مخصوص یوگا داشته باشید و هرگز بدون آن تمرین نکنید.
- دوش گرفتن قبل از تمرین اثر تکنیک ها را بهتر میکند.
- برای انجام تمرینات لباس راحت و گشاد و از جنس الیاف طبیعی بپوشید.
- به هنگام انجام تمرینات از استعمال عطر و ادکلن خودداری کنید.
- 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 گونه‌ای تنظیم شود که تصویر شما در وسط کادر قرار داشته باشد.
- برای راحتی بیشتر میتوانید از روش انداختن تصویر گوشی روی تلویزیون اصطلاحا آینه کردن یا Mirroring یا Casting (کست) استفاده نمایید.
- 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.

تذکر:

باشگاه دانش یوگا با تجربه ی چندین دهه آموزش یوگا به علاقمندان تلاش دارد در این زمان که شیوع ویروس کرونا مانع از برگزاری بسیاری از کلاس های حضوری می شود، 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 قبلا در کلاس های آنلاین شرکت نموده اند، تدوین و برنامه ریزی شده و بر همین اساس انتظار می رود جهت ثبت نام مجدد در ترم های آتی مستقیما با باشگاه دانش یوگا تماس گرفته و در ارتباط باشید، در غیر این صورت این باشگاه هیچ گونه تعهدی در قبال سوء مدیریت کلاسها، عدم برگزاری به موقع و صحیح، تعداد شرکت کنندگان استاندارد در هر کلاس، آموزش صحیح و ... نخواهد داشت.

مدیریت آموزش دوره های آنلاین
موسسه دانش یوگا