

## To *Savoir Vivre* του NYSY Studios

Για να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο περιβάλλον όπου αισθανόμαστε όλοι όμορφα, παρακαλούμε διαβάστε και προσπαθείτε να τηρείτε τα εξής

ΝΑ έρχεστε μερικά λεπτά πριν το μάθημα. Λυπούμαστε αλλά δεν θα μπορέσετε να μπειτε σε τάξη που έχει αρχίσει.

ΝΑ βγάζετε τα παπούτσια σας έξω και να τα τακτοποιείτε στα ράφια προσεκτικά.

ΝΑ κλείνετε τα κινητά σας πριν μπειτε στο χώρο. Κλείστε ακόμη και τα μηνύματα, ή δονήσεις, στα αποδυτήρια, για να διατηρήσουμε μία ήρεμη ατμόσφαιρα παντού. Παρακαλούμε μιλάτε με ήρεμο τόνο.

ΝΑ φοράτε άνετα ρούχα/φόρμες. ΝΑ φέρνετε την προσωπική σας πετσέτα και στρωματάκι. Αν χρησιμοποιείτε στρώμα του NYSY πληρώνετε στο γραφείο υποδοχής όταν το πάρετε. Αν ιδρώσετε στο στρώμα, αφήστε το έξω να στεγνώσει.

ΝΑ τακτοποιείτε τους λογαριασμούς και την πληρωμή σας πριν αρχίσει το μάθημα σας.

ΝΑ κανονίζετε ραντεβού από πριν για τις τάξεις που αναφέρονται με ραντεβού στο πρόγραμμα, η για μασάζ.

ΝΑ τηλεφωνείτε τουλάχιστον 24 ώρες πριν για να ακυρώσετε ραντεβού, αλλιώς θα το χρεωθείτε.

ΝΑ ενημερώνετε τους δασκάλους σας για τυχόν τραυματισμούς ή πόνους ή για ασκήσεις που δεν δύναστε να κάνετε.

ΝΑ τοποθετείτε την ταμπελίτσα NO THANKS τις ημέρες που δεν θέλετε να σας ακουμπάν όταν σας διορθώνουν οι δάσκαλοι ή οι βοηθοί.

ΝΑ απευθύνεστε στο γραφείο υποδοχής αν θέλετε να κλείσετε ένα ιδιαίτερο και να μην πλησιάζετε τους δασκάλους, ή μασέρ απευθείας.

ΝΑ μας βοηθήσετε να κρατήσουμε τον χώρο καθαρό και ήρεμο για την ευχαρίστηση όλων.

ΝΑ ΜΗΝ φέρνετε φαγητό ή καφέ και άλλα ποτά στο στούντιο. Μόνο νερό παρακαλούμε.

ΝΑ ΜΗΝ καπνίζετε στο κτίριο ή στα μπαλκόνια. ΝΑ ΜΗΝ κολλάτε τις μαστίχες σας στα έπιπλα ή όργανα.

ΝΑ πετάτε τα σκουπίδια σας προσεκτικά στα καλάθια.

ΝΑ μην αφήνετε αντικείμενα στα αποδυτήρια όταν φεύγετε. Τα αντικείμενα από

το καλάθι των απωλεσθέντων αδειάζουν (πετιούνται ή δωρίζονται στους φτωχούς) στο τέλος της εβδομάδας. Το στούντιο δεν φέρει καμιά ευθύνη για απωλεσθέντα αντικείμενα ή στρωματάκια.

ΝΑ παίρνετε τα στρωματάκια σας σπίτι το καλοκαίρι που αδειάζει η κάτω ντουλάπα.

ΝΑ βάζετε τα πράγματα στη θέση τους μετά την τάξη (τουβλάκια, ζώνες, κλπ).

ΝΑ θυμάστε ότι τα μηνιαία πακέτα σας λήγουν σε 30 μέρες και δεν παρατείνονται.

ΝΑ ΜΗΝ φοράτε αρώματα ή προϊόντα αρωματικά και κρέμες για να διατηρήσουμε την ατμόσφαιρα ουδέτερη και ευχάριστη για όλους, ειδικά για όσους έχουν αλλεργίες.

ΝΑ ΜΗΝ τρώτε για τουλάχιστον 2 ώρες πριν το μάθημα.

ΝΑ ΜΗΝ φεύγετε πριν το τέλος του μαθήματος.

ΝΑ ΜΗΝ μιλάτε μεταξύ σας ή στον δάσκαλο κατά τη διάρκεια του ομαδικού μαθήματος. Αν θέλετε να εκφράσετε κάποιο πρόβλημα στο δάσκαλο κάντε το διακριτικά χωρίς να διακόπτετε τη ροή του μαθήματος.

ΝΑ ΜΗΝ σπρώχνετε τον εαυτό σας πέρα από τα όρια σας. ΝΑ ΜΗΝ αισθάνεστε καμία πίεση ανταγωνισμού στην πρακτική σας ως προς τους άλλους μαθητές ή προς τον εαυτό σας. Κάντε την πρακτική σας ευχάριστη και θεραπευτική.

ΝΑ προσπαθείτε να επικοινωνείτε με το προσωπικό και τους συμμαθητές μας με σεβασμό, ευγένεια, υπομονή και καλοσύνη. Ο „Ευγενικός Λόγος“, είναι η βάση της γιογκικής πρακτικής μας.

Τέλος μπορείτε ΝΑ θέτετε ένα σκοπό για την πρακτική σας. Το ζητούμενο μπορεί να είναι η απόκτηση καλύτερης υγείας και ευρωστίας, ή η καλλιέργεια καλοσύνης, υπομονής και περισσότερης συμπόνοιας προς εμάς και τους άλλους. Με την προσπάθεια και την παρουσία μας στηρίζουμε όλοι ο ένας τον άλλον.

**Σας ευχαριστούμε για την κατανόηση και τη συνεργασία σας και σας καλωσορίζουμε στο NYSY Studios!**