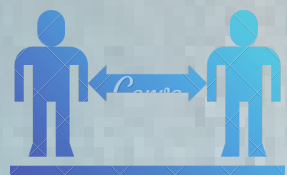


Yoga con Seguridad

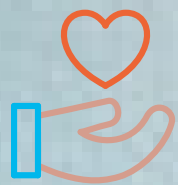
Medidas Covid19



Cuida tu higiene



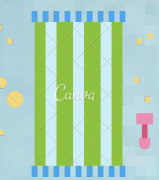
Mantén siempre la distancia de seguridad.



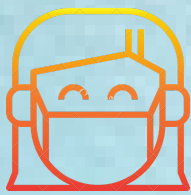
Lávate las manos al entrar o usa el gel hidroalcohólico regularmente.



Evita tocarte el rostro y, si tienes que toser o estornudar, hazlo en el pliegue del codo.



Utiliza solo tu propia toalla, esterilla y botella de agua.



Usa mascarilla en recepción y pasillos.



No accedas a la sala con calzado de calle.

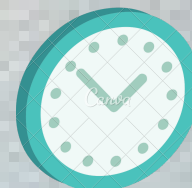


Se recomienda pagos con tarjeta o transferencia bancaria.

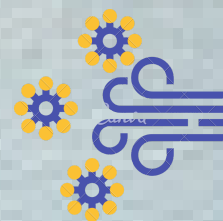
Cuidamos de ti



Desinfección de superficies con frecuencia.



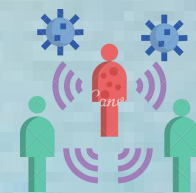
Intervalo de 30 minutos entre sesiones.



Instalación purificadora de aire.



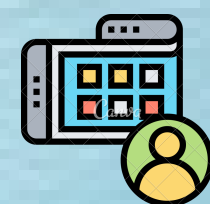
Limitación de Vestuarios y zonas comunes.



Aforo limitado.



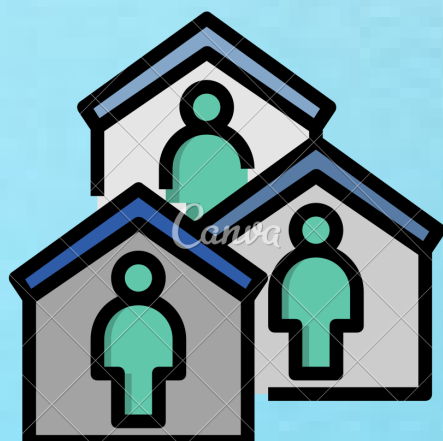
Marcas de líneas de seguridad.



Pantalla de metacrilato en recepción.

Quédate en casa si...

- Presentas síntomas.
- Alguno de los familiares con quien convives está enfermo.



Cuida tu bienestar emocional y mental.

Esta situación es estresante para todos. Aunque el yoga y la meditación mejoran nuestro bienestar y sistema inmune, **fomenta una actitud positiva**, tanto en el centro como fuera. Cuídate.

