



Recomendaciones y políticas de privacidad y salud para las actividades de Yoga impartidas por Leonid Berbesí Yoga

MATERIALES/ SOPORTES/ PROPS

Como material para la práctica te recomiendo:

- Mat/ Tapete/ Esterilla/ YogaMat.
- 3 a 4 Mantas de Yoga o de Casa.
- 1 cinturón, correa o cuerda.
- 1 par de bloques de madera o foami.
- 1 silla con el respaldo libre si es posible o en su defecto una silla de casa.

Para tomar la actividad debes disponer de un teléfono móvil, table, portátil o PC con cámara, micro y altavoz.

LUGAR DE PRÁCTICA

Debes ubicarte en un espacio ordenado y limpio, de ser posible que pueda extender el Mat de manera horizontal. Con al menos una pared libre, sobre la cual puedas apoyarte si fuera necesario.

SOFTWARE. Instalación y configuración

Instala en tu teléfono móvil, table, portátil o PC la aplicación Zoom. Para instalarla:

- Puedes ingresar directamente a la página de <http://zoom.us>
- Si es desde tu teléfono móvil, entra en la app store o play store y busca zoom.

Una vez instales zoom, para conectarte con la clase, te pedirá un ID y una contraseña. Estos datos te los facilito vía correo electrónico o Whatsapp con mínimo una hora antes del inicio de la actividad. Es importante que registres el número de Whatsapp +57 322 854 1156 dentro de tus contactos para que puedas recibir sin problema toda la información.

Al inicio de cada clase debes tener en cuenta:

- Que este activado el video de tu dispositivo
- Que este activado el audio de tu dispositivo, aunque cuando entres se desactiva automáticamente, pero lo puedes activar y probar.



- Cambia el nombre que te asigne zoom por el tuyo, no el de otra personal o el del teléfono móvil.

La ubicación de la cámara, ya sea del teléfono móvil, table, portátil o PC, es importante.

- Debes colocarla de forma horizontal no vertical.
- A una distancia que permita visualizarte desde los pies a la cabeza, y que no esté a mucha altura del suelo, 1 metro aproximadamente.
- Si te conectas con el teléfono móvil o table, utilizar el soporte que te permita mover y orientar la cámara fácilmente y con seguridad.
- Si lo haces desde un portátil, que no esté es una mesa muy alta y que la imagen sea de cuerpo entero.
- No coloques la cámara frente a una ventana para evitar la saturación de la imagen.

CONSIDERACIONES DE SALUD

Si tienes alguna lesión, antes de realizar tu primera clase, debes de comunicarle para que valoremos la idoneidad de la práctica. Igualmente, si estas en algún tipo de tratamiento médico. A este fin, si no lo has hecho antes, lee y sigue las advertencias de salud que te indicamos en el registro y que adjuntamos de nuevo al final de este documento,

En el caso de tener una accidente, molestia o recaída con una lesión anterior, es necesario que lo comuniques al profesor antes del comienzo de la clase con el fin de valorar las posturas que no son convenientes que realices y sustituirlas por otras que te ayuden con la recuperación y contar con la recomendación de tu médico para la práctica del Yoga.

En el caso de estar con el periodo menstrual tienes que comunicarlo al profesor antes del comienzo de la clase, y así evitar posturas que puedan torsionar a nivel orgánico. Para ellos el profesor te indicará la secuencia y asanas de recuperación a realizar durante la clase mientras estés con el periodo.

RESPONSABILIDAD LEGAL EN MATERIAL DE SALUD

Las actividades de Yoga y el contenido del sitio web www.leonidberbesiyoga.com no pretende dar consejos médicos, ni tomar el lugar del consejo médico o tratamiento de su médico personal, no es sustituto a un cuidado médico profesional directo o sustituto, ni a un diagnóstico y no son de obligado cumplimiento, si las sigue es única y exclusivamente bajo su elección y responsabilidad.

La práctica de yoga puede ser una actividad física intensa y por tanto conlleva al riesgo de lesión física, por ello y para reducir el riesgo de lesión se recomienda que se consulte a su médico antes



de comenzar la práctica de Yoga. Si presentara molestias, antes, durante o después de la práctica de las posturas propuestas deberá cesar su práctica y acudir a un especialista, el cual determinara si debe o no, continuar con la práctica de Yoga.

El acceso al contenido de la web www.leonidberbesiyoga.com y las actividades de Yoga Virtual confirma que está de acuerdo en que es su responsabilidad conocer y respetar sus capacidades físicas y mentales para participar en tales contenidos. Es su responsabilidad asegurarse que no excede sus límites y que seleccionará el nivel apropiado de clases en función de su experiencia y estado físico. Y acepta de está libre de cualquier enfermedad, lesión o limitación física que me impida la práctica de Yoga o que pueda desencadenarse durante su desarrollo.

Las técnicas y posturas explicadas en este sitio web dependen de la persona que las utiliza y por lo tanto no podemos hacernos cargo de los resultados que se generen. Es por esto que declinamos toda la responsabilidad por daños o lesiones que resultan del uso que usted haga de cualquier información presente en cualquier página de nuestra web, incluidos los artículos, videos, cursos conferencias o cualquier tipo de información presente u ofrecida en la misma.

AUTORIZACION PARA LA GRABACIÓN DE VIDEOS DE CLASES VIRTUALES Y DIFUSIÓN

La inscripción y participación en una clase virtual, dado su formato digital y el acceso en tiempo real y posterior de alumnos y clientes a las grabaciones de las imágenes y videos de las clases virtuales, implica la aceptación voluntaria que todas las imágenes y videos de las clases sean grabadas y puedan ser visionadas por cualquier alumno o cliente de Leonid Berbesi Yoga, por lo que usted acepta y autoriza este uso de sus imágenes en cualquier formato digital, ya que es inherente al servicios de clases virtuales.

Igualmente, acepta que la empresa puede hacer uso de estas imágenes o videos de las clases online con la finalidad de utilizarlos en sus acciones de marketing y publicarlas en medios escritos o digitales, así como autoriza a publicar las mismas en las redes sociales propias de la empresa.

En cualquier caso, no cedemos ninguna de estas imágenes a terceros.

En caso de no aceptar la distribución y difusión de estas imágenes y videos debe abstenerse de participar en cualquier clase virtual y darse de baja de ellas, comunicando dichas circunstancias.



DATOS DE CONTACTO

Para cualquier problema o duda que te surja puedes hacerlos al finalizar cualquier clases o si deseas puedes enviar un email a info@leonidberbesiyoga.com y llamar al + 57 322 854 1156.

ANTES DE LA SESIÓN

- Es ideal que el cuerpo este ligero, es esencial no comer durante al menos 2 horas antes de la práctica. De esta manera te sentirás más cómodo con los diferentes movimientos y el efecto energético será más efectivo. Las comidas deberían ser, dentro de lo posible, ligeras. Si tomas un Té o zumo de frutas debe ser veinte minutos antes de la clase.
- La ropa debe ser cómoda y permitir la mayor libertad de movimientos. La vestimenta apropiada son unos pantalones largos o malla corta de Yoga y camiseta.
- Hay que tener el cuerpo y la ropa limpios. No utilizar antes de la práctica cremas, aceites corporales ni perfumes o esencias ya que hacerte resbalar en el agarre de algunas posturas.
- Si eres propensa/o a sudar en exceso, es recomendable tener una toalla para el sudor, así como tener varias camisetas para cambiarse si fuese necesario.
- Los anillos, pulseras, relojes, etc. No deben colgar ni obstaculizar el movimiento.
- La práctica debe hacerse descalzo.
- No tomar el sol antes de la práctica.
- Prepara el material y la conexión a la clase con tiempo suficiente, y tomate unos minutos para centrarse y prepararse interiormente.
- Comunicar al profesor cualquier particularidad física o psíquica como padecer de dolor de cabeza, estar con el periodo, haber sido sometido algún tratamiento médico, etc.