

- Si invita chiunque presenti sintomi quali febbre (anche lieve) raffreddore e tosse di rimanere a casa. In ogni caso vi faremo firmare ogni giorno un'autocertificazione di buona salute.
- Indossate la mascherina sia per accedere al centro che per tutti gli spostamenti al suo interno. Potrete togliere la mascherina SOLO durante la pratica.
- Arrivare al centro già cambiati
- Entrate uno alla volta rispettando le distanze di sicurezza di un metro tra una persona e l'altra
- Igienizzate le mani e i piedi prima di entrare nella sala della pratica. Utilizzate gel e soluzioni igienizzanti che troverete a vostra disposizione in varie zone dello studio.
- Posizionate il vostro tappetino rispettando le distanze di sicurezza di almeno 2 metri da bocca a bocca

## **TAPPETINI E COPERTE**

Il centro NON metterà più a disposizione tappetini e coperte per la pratica fino alla fine dell'emergenza covid. Per questo motivo vi invitiamo a portare il vostro materiale da casa

## **ASCIUGAMANO**

Vi chiediamo gentilmente di portare con voi un asciugamano da posizionare sui supporti (cuscini e bolster)

## **CUSCINI, BLOCCHI, CINGHIE E BOLSTER**

Questi supporti saranno a vostra disposizione, ma dovranno essere disinfettati alla fine di ogni lezione, utilizzando l'apposito spray disinfettante.

## **Ti ringraziamo**

Gli insegnanti di Matrika