



Una guía para practica en casa

Una guía para la práctica desde casa online: Practicar movimientos de yoga es adecuado para casi todo el mundo siempre y cuando se escucha a su cuerpo y modificar u omitir las cosas que no se sienten bien para usted, y descansar si es necesario. **Si tiene alguna condición de salud que le gustaría que María supiera, por favor avísele con anticipación** o al comienzo de la clase. **Si tiene alguna duda sobre lo que es apropiado para usted, consulte a su profesional de la salud.**

No necesita ningún equipo especial. Ropa suelta y cómoda, pies descalzos o con calcetines, una esterilla o superficie del piso no resbaladiza. Necesitas suficiente espacio para girarte con los brazos extendidos y estirarlos por encima de la cabeza. La mayoría del yoga se hace tumbado en diferentes posiciones; de espalda, a los lados, boca arriba, en posición de rodillas, sentado y de pie. Pero también se puede hacer mucho sentado en una silla firme (como una silla de comedor): puede ser útil tener una cerca si necesita apoyo para ciertos movimientos de equilibrio.

En la relajación para empezar y meditación al final de la mayoría de las clases usted necesitará tener acceso a lo que necesite para estar cómodo, una manta o extra de abrigo.

Los movimientos de yoga online a través de Zoom
Nuestras enseñanzas en línea se ofrecen en Zoom. Es útil, pero no esencial, tener su propia cuenta de Zoom para unirse a nuestras clases. Puede participar a través de su ordenador, portátil, tableta o Smartphone. Cuanto más grande sea la pantalla, más fácil será ver las instrucciones. Todas las clases tienen como objetivo comenzar a tiempo. Siempre que sea posible, el aula se abrirá diez minutos antes de la clase. Eres bienvenido a entrar y saludar a tus amigos y hacer nuevos amigos, ya sea desilenciándote o usando el cuadro de chat. Si no está hablando, por favor mute su audio para no molestar a otros con sus ruidos de fondo (si se olvida esto el anfitrión puede hacerlo por usted).

Depende de ti si quiere practicar en clase con la cámara encendida o apagada, pero si quiere que María vea lo que está haciendo necesita su cámara puesta y posicionada para que esté a la vista.

Responsabilidad

Practicar en casa significa que no hay un maestro presente con usted en la habitación. Al participar en cualquiera de nuestras clases en línea o grabadas, usted está aceptando asumir toda la responsabilidad por sí mismo y su entorno de práctica.

Por favor, haga clic en el signo más a continuación para leer nuestra exención completa de la práctica en casa.

EXENCIÓN DE PRÁCTICAS EN CASA

Participar en las clases de María en línea - transmisión en vivo o grabada
Asumir la responsabilidad de su propia seguridad y bienestar al hacer clases en línea
Como usted está participando en estas sesiones sin que un profesor esté presente en la sala con usted, por favor tome todos los cuidados necesarios para su salud, seguridad y entorno. Haga ajustes en la práctica para cuidar de sí mismo. También asegúrese de que su espacio de práctica sea seguro alrededor suyo y bajo sus pies. Usted acepta asumir plena responsabilidad por sí mismo, los demás y su entorno al hacer estas prácticas.

Al participar en las clases (transmisión en vivo o grabación), usted acepta lo siguiente: Entiendo que el programa puede implicar actividad física, mental, intelectual y emocional. Entiendo y reconozco que mi participación en el programa y en cada parte separada del mismo es puramente voluntaria y que en todo momento seré libre de elegir NO participar en cualquier parte o la totalidad del evento.

Reconozco mi responsabilidad de ejercer mi propio juicio e iniciativa al elegir en qué partes del evento participaré. Reconozco que mis elecciones y mis acciones pueden suponer un riesgo de lesiones para mí mismo o para otros. Con este consentimiento asumo consciente y voluntariamente el riesgo de lesión, ya sea para mí mismo o causado a otros por mí en el programa. Exento a María Uceda de toda responsabilidad por lesiones sufridas. Acepto eximir de toda responsabilidad a María Uceda y a cualquiera de sus empresas por cualquier daño que me causen a mí mismo o a otros.