

REPRISE DES ATELIERS DE SHIATSU

CONSIGNES ET MODALITES A RESPECTER



Consignes générales :

- Jeudi 11 juin et jeudi 25 juin
- Horaire : De 19h à 21h (horaire habituel)
- Respect des horaires
- Lieu : salle habituelle au centre Léon Boyer
- Un maximum de 9 pratiquants
- Chaque pratiquant doit confirmer par SMS ou Mail leur présence le mardi soir précédant le jeudi de l'atelier (06.70.89.09.21 – gillesflorent@wanadoo.fr) et je vous confirme votre présence.
- En cas de nombre supérieur à 9, c'est l'enseignant qui désignera les pratiquants.

Consignes particulières :

- Arrivée 5 minutes avant le début de l'atelier,
- Prévoir une bouteille d'eau individuelle,
- Arrivée en tenue,
- Chaque personne apporte son tapis de sol, son coussin et sa serviette,
- Pendant les ateliers il n'y aura que des exercices de travail individuel (échauffement, Do-In, Makko-Ho).
- Respect des mesures de précaution :
Lavage des mains (savon et eau à disposition – solution hydro-alcoolique à disposition),
Se sécher les mains avec du papier à usage unique (à disposition),
Eviter de se toucher le visage, en particulier la bouche et le nez,
Utiliser un mouchoir jetable et le jeter aussitôt (poubelle à disposition),
Tousser et éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable,
Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique (d'au moins 1 mètre, soit 4M2 sans contact autour de chaque personne),
Ne pas se serrer les mains ou embrasser pour se saluer, ni d'accolage (effectuer le salut « Reï » utilisé dans les arts martiaux),
- Le masque n'est pas conseillé pendant l'atelier (augmentation du taux de CO2 lié à l'activité physique effectuée, mais doit être mis avant le début et à la fin de l'atelier sous la responsabilité de chaque personne),

Bien entendu, je compte sur la responsabilité de chacun pour respecter ces consignes, afin que ces ateliers puissent se réaliser le mieux possible.

En cas de non respect de ces consignes, l'enseignant se réserve le droit suspendre les ateliers.