



Rishikul Yogshala in Spanish

FORMACIONES DE YOGA EN ESPAÑOL EN INDIA Y NEPAL

Términos y Condiciones

Favor solicitamos leer atentamente este documento

La formación de Yoga es un curso extremadamente intenso y requiere de todo tu esfuerzo y dedicación. No es un retiro y no se está de vacaciones.

Durante el día existen pausas para desayunar, almorzar, cenar y momentos libres destinados al estudio y/o descanso; el horario diario es el siguiente:

6am – 7.45am clase práctica

8am – 9am clase teórica

9am - 10.30am desayuno

10.30am – 11.30am clase teórica

11.45am – 13pm clase teórica

13pm almuerzo

15pm – 16pm clase teórica

16pm – 17.45pm clase práctica

18pm – 19pm clase teórica

cena a las 19:00

Domingo libre

Normas durante la estancia en la escuela:

✿ Durante la estancia en la escuela se debe respetar la cultura y tradición de India, así como mejorar la atmósfera espiritual de la escuela.

✿ La escuela no es un club social o complejo de vacaciones. El respeto es un valor básico e incuestionable. Cualquier comentario negativo o comportamiento inadecuado puede llevar a la expulsión de la escuela.

✿ El tabaco, el alcohol, los medicamentos sin receta, la carne, el pescado y los huevos no están permitidos en el recinto de la escuela.

✿ Los estudiantes deben regresar a la escuela antes de las 21:45 horas, la puerta se cierra a las 22 horas.

✿ La realización de la práctica en bañador o bikini está prohibida.

✿ La desnudez pública está prohibida.

✿ Se recomienda el uso de una vestimenta modesta, evitando el uso de ropa suelta, pantalones y camisetas muy cortos que dejan gran parte del cuerpo al descubierto.

✿ No se permiten visitantes externos al curso sin previo aviso.

✿ **TODAS LAS CLASES SON OBLIGATORIAS.** Si se falta a más de tres clases no se entrega certificado. Se entregará un certificado de participación.

✿ Los estudiantes deben de mantener completo silencio durante las comidas.

Comidas

Nuestros cocineros preparan con gran cariño las comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena) a base de un menú vegetariano acorde a la rutina diaria y a la tradición de la cocina ayurvédica de la India.

Esta no contiene huevo. Ofrecemos alternativas para las personas alérgicas e intolerancias alimenticias concretas como opciones sin gluten, sin lactosa y alimentación vegana. Además de las comidas también dispondrás de té y agua filtrada.

Las comidas están pensadas para la intensidad del curso y si tu dieta contiene carnes y pescados te recomendamos traer tus suplementos (probióticos, vitaminas, frutos secos, etc).

Ayurvédicos:

Aquí algunos productos ayurvédicos que puedes encontrar en Rishikesh y que pueden ser útiles en algunos casos para algunas personas.

✿ Chyavanprash es un tipo de mermelada que aporta energía y vitaminas. Si tienes el metabolismo acelerado quizás no lo tomes si no quieres perder más peso.

✿ Sheelajit es una resina, también lo venden en pastillas, que aporta gran cantidad de minerales y energía. Puede bajar la presión.

✿ Espirulina tal vez para tener un aporte de algunas vitaminas y minerales, y algo de proteína vegetal.

✿ Triphala para cuidar de los intestinos y regular el tránsito.

✿ Ghee, mantequilla clarificada para echar a las comidas y aportar algo de grasa y proteína.

✿ Para la hidratación comprar electrolitos (electrolyte, en inglés) ya que el agua de la India no contiene minerales.

✿ También podéis comprar sal del Himalaya y Jaggery (azúcar de caña sin procesar), mezclar en el agua con lima. No hacer esta mezcla en botellas de cobre.

✿ El desayuno contiene fruta, avena y algún desayuno típico de la India (salado) / tostadas (no todos los días).

✿ El almuerzo contiene arroz, legumbres, verduras y ensalada.

✿ La cena contiene sopa, verduras, ensalada y chapati (Pan de la India).

Normas durante las clases

- ✿ Los teléfonos móviles, Ipads y otros aparatos electrónicos quedan prohibidos durante las clases dentro del yoga hall.
- ✿ La realización de fotografías, video, grabación de audio durante las clases quedan prohibidas.
- ✿ Hacer SILENCIO al entrar y al salir del salón.
- ✿ Llegar unos minutos antes que el Profesor.
- ✿ Mantener silencio y respeto durante las clases.

Política de contratación y reembolso

- ✿ El pago de la formación debe realizarse durante los 3 primeros días del comienzo del mismo.
- ✿ El certificado solo será otorgado una vez superado los siguientes requisitos: asistencia a las clases, la superación del examen escrito y la práctica. De no cumplir estos requisitos, se hará entrega de un certificado de asistencia.
- ✿ Los estudiantes que abandonan el curso o cambian el programa antes de completarlo deberán devolver todo el material que le fue entregado al comienzo del mismo.
- ✿ El estudiante es responsable de su propia atención médica y salud, la atención médica en la escuela es limitada y únicamente está disponible en situaciones urgentes. Siendo necesario traer sus propios medicamentos, en el caso de requerirse. Del mismo modo, recomendamos traer consigo un pequeño botiquín de viaje.
- ✿ La escuela no se hace responsable de los accidentes, enfermedades, lesiones o robos ocurridos durante el transcurso del mismo.
- ✿ El importe de la reserva y del curso NO son reembolsables ni transferibles. En caso de cancelación por parte del estudiante la reserva se podrá guardar para otro mes siempre y cuando se avise con 45 días de antelación.
- ✿ En el caso de situaciones especiales como problemas médicos, parte del importe de la formación será devuelto una vez deducido el importe correspondiente a los días disfrutados de la formación. Para acceder a la devolución el estudiante deberá presentar un certificado médico que corrobore su condición y de existir alguna enfermedad o patología previa al comienzo del curso haberla informado en la ficha médica que se entrega a cada alumno.
- ✿ Si un estudiante es expulsado del curso debido al incumplimiento de las reglas / regulaciones de la escuela, entonces no hay lugar a reclamar ningún reembolso.
- ✿ En caso de cancelación o reprogramación del curso por parte de la Escuela por situaciones imprevistas, los estudiantes tienen la opción de transferirse a otro curso.

Autorizaciones y consentimientos

Al reservar y contratar el curso, autoriza a Rishikul Yogshala in Spanish a:

✿ Almacenamiento y uso las imágenes realizadas durante el transcurso de la formación. Pudiendo ser publicadas en redes sociales, perfiles, filmaciones destinadas a difusión comercial, espacios web, fotografías para revistas o publicaciones de ámbito relacionado con nuestro sector. Almacenamiento y uso informativo y/o comercial de mis datos personales facilitados.

✿ En el caso de no autorización, rectificación o cancelación, con el fin de eliminar toda información referente a usted de nuestros ficheros y sistemas, por favor, háganoslo saber por escrito en la mayor brevedad posible enviándonos un correo a la siguiente dirección: info@rishikulyogshalainsapnish.org

✿ Del mismo modo, confirmo que toda la información facilitada en este documento es veraz. Asumiendo cualquier riesgo y responsabilidad asociada con las actividades y eventos realizados por Rishikul Yogshala in Spanish.