

CLASES DE YOGA EN GRUPO

Asistencia y pago

PUEDES INCORPORARTE A LAS CLASES CUALQUIER DÍA DEL MES, Y EL MES QUE TÚ DECIDAS

- 1- Desde el inicio de la actividad, y para conservar la plaza en la misma, será INDISPENSABLE pagar todas las mensualidades del curso.
En el mes de Agosto no habrá clase, y para el mes de Septiembre del nuevo curso se reservarán todas las plazas del curso anterior siempre y cuando se hayan satisfecho todas las mensualidades anteriores (Julio incluido) y se abone el mes de Septiembre en las condiciones que se detallan a continuación.
 - 2- Los pagos se efectuarán la primera semana de cada mes en la medida de lo posible; en caso de no poder realizar el pago en persona, se proporcionará un número de cuenta para poder ingresar la cuota. Esta opción será excepcional, se pagará personalmente a la profesora de forma habitual.
 - 3- Al comenzar la actividad por primera vez, no se cobrará matrícula.
En caso de reincorporación a las clases, además de pagar la mensualidad correspondiente, será necesario abonar una matrícula de 20€.
 - 4- Se cobrarán siempre meses completos, entendidos del día 1 al 30 (ó 31). Como excepción, se abonará medio mes cuando:
 - un/a alumno/a sea nuevo/a, y se incorpore desde el día 16,
 - un/a alumno/a se reincorpore desde el día 16 (en este caso, sumándole la matrícula de 20€).Por supuesto, la persona que quiera comenzar o reanudar la actividad puede hacerlo en cualquier momento, pudiendo recuperar las clases pagadas a mayores en las condiciones descritas más abajo.
 - 5- Será conveniente concretar desde el principio qué horarios son los elegidos, para distribuir a los/as alumnos/as de la mejor manera.
 - 6- La mensualidad a abonar será siempre correspondiente al número de clases que se quiera reservar a la semana.
 - 7- Las clases comienzan el primer día laboral de septiembre y finalizan el último día laboral de Julio.
No habrá clase: el mes de Agosto, entre el 23 de diciembre y el 6 de enero (ambos incluidos) ni los días festivos de Semana Santa.
Con respecto a los "puentes", no se dará clase cuando un día laboral se sitúe entre dos festivos.
- En referencia al cobro de las mensualidades en los casos arriba descritos:
- en el mes de Agosto no se cobrará nada,
 - en los meses de diciembre y enero se cobrará un 20% menos de la mensualidad habitual,
 - en cuanto a la Semana Santa y los "puentes", en estas situaciones no se realizará ninguna rebaja, entendiendo que ya existe un equilibrio entre lo que se cobra todo el curso y los días que la profesora no da clase (las tarifas mensuales están establecidas para un mes compuesto de 4 semanas completas, y hay meses a lo largo del año que cuentan con más días o incluso de 5 semanas).
- 8- El impago de alguna mensualidad implicará la pérdida inmediata de la reserva de plaza, por lo que no se podrá acceder a la clase.
Como ya se ha comentado, para volver a incorporarse a la actividad, será necesario pagar una matrícula de 20€ a mayores de la cuota del mes correspondiente.
 - 9- **En caso de querer dejar las clases (definitiva o temporalmente), será necesario avisar el mes anterior; en caso contrario, lo adecuado por parte del/a alumno/a sería abonar el mes sobre el que no se avisó. Se entiende que, al no informar con tiempo, la plaza sigue reservada.**
 - 10- Se podrán recuperar clases siempre y cuando haya sitio en otros días y horarios, por lo que se avisará con antelación.
Las clases perdidas se podrán recuperar en otros meses diferentes siempre y cuando el/la alumno/a continúe abonando el curso.
No se podrán recuperar clases en meses que no se abonen.
 - 11- Las personas que quieran acudir a clases sueltas podrán hacerlo en aquellas sesiones en las que haya disponibilidad.
Será necesario informar anticipadamente.
 - 12- Se puede probar una clase en un horario en el que haya plazas disponibles. Será también indispensable indicarlo con antelación.
El precio de esta clase es de 5€, que se descontarán de la mensualidad en el caso de que coincidan dentro del mismo mes.
 - 13- SE RUEGA PUNTUALIDAD PARA EL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD, NO SOLO EN EL ACCESO AL LOCAL.
 - 14- ESTAS CONDICIONES BUSCAN EL BIEN COMÚN Y EL EQUILIBRIO PARA EL MANTENIMIENTO DE LA ACTIVIDAD. LA FLEXIBILIDAD ES POSIBLE CUANDO TODOS COLABORAMOS RESPONSABLEMENTE.

Muchas gracias

SESIONES DE MEDITACIÓN EN GRUPO

Asistencia y pago

PUEDES INCORPORARTE A LAS SESIONES CUALQUIER DÍA DEL MES, Y EL MES QUE TÚ DECIDAS

Estas sesiones se establecen con la idea de crear un ambiente propicio para meditar en grupo, pudiendo asistir personas que ya tengan una práctica meditativa o aquellas que quieran iniciarse. Las sesiones serán guiadas intermitentemente, intercalándose momentos de silencio para aprender a desenvolvernos y a crecer en él.

Es conveniente combinar esta práctica en grupo con:

- una práctica meditativa individual en quietud, soledad y silencio (mejor si es diaria, sin necesidad de que sea muy prolongada),
- una práctica de la atención plena, atendiendo de forma paciente, consciente y cariñosa los “quehaceres” de la rutina diaria.

Esto nos ayudará a calmar las oleadas de pensamientos incesantes que inundan la mente, y podremos acceder a un estado más sosegado, desde el que tomar las decisiones adecuadas y entrar en comunicación y coherencia con nuestro verdadero sentir.

Funcionamiento de las sesiones

- 1- Las sesiones son de 45 minutos, de los cuales 25 ó 30 minutos se dedicarán exclusivamente a la práctica meditativa sentada (cada persona escogerá la postura más idónea -pudiendo utilizar, por supuesto, una silla-). El resto del tiempo se destinará, con atención plena y en silencio, a lo que se esté haciendo (llegar y sentarse o recoger al finalizar).
- 2- Los comentarios que se deseen realizar se harán antes o después de la sesión (fuera de esos 45 minutos).
- 3- No se permitirá la entrada a la sala dentro de estos 45 minutos.

Asistencia y pago

- 1- Para reservar la plaza será necesario abonar el mes: el impago de alguna mensualidad implicará la pérdida inmediata de la plaza. Se cobrarán meses completos (entendidos del día 1 al 30 ó 31) o, en su defecto, clases sueltas. No hay otras opciones de pago. No se cobrará nunca matrícula, pudiendo dejar de asistir y reincorporándose cuando se desee. La mensualidad a abonar será siempre correspondiente al número de sesiones que se quiera reservar a la semana.
 - 2- Los pagos se efectuarán la primera semana de cada mes en la medida de lo posible; en caso de no poder realizar el pago en persona, se proporcionará un número de cuenta para poder ingresar la cuota. Esta opción será excepcional, se pagará personalmente a la facilitadora de forma habitual.
 - 3- Es necesario concretar, desde el principio, qué horarios son los elegidos, para organizar de la mejor forma posible. Se podrán recuperar sesiones dentro de los meses abonados, siempre y cuando haya sitio, y avisando con antelación.
 - 4- Las sesiones comienzan el primer día laboral de septiembre y finalizan el último día laboral de Julio. No habrá actividad: el mes de Agosto, entre el 23 de diciembre y el 6 de enero (ambos incluidos) ni los días festivos de Semana Santa. Con respecto a los “puentes”, no habrá meditación cuando un día laboral se sitúe entre dos festivos.
- En referencia al cobro de las mensualidades en los casos arriba descritos:
- en el mes de Agosto no se cobrará nada,
 - en los meses de Diciembre y Enero se cobrará un 20% menos de la mensualidad habitual (este descuento no será aplicable a los alumnos de Yoga, que ya tienen su rebaja mensual en las sesiones de meditación).
 - en cuanto a la Semana Santa y los “puentes”, en estas situaciones no se realizará ninguna rebaja, entendiendo que ya existe un equilibrio entre lo que se cobra todo el curso y los días que la facilitadora no da las sesiones (las tarifas mensuales están establecidas para un mes compuesto de 4 semanas completas, y hay meses a lo largo del año que cuentan con más días o incluso de 5 semanas).
- 5- Para el mes de Septiembre se reservarán todas las plazas del mes de Julio, siempre y cuando se confirme previamente.
 - 6- Para acudir a sesiones sueltas será necesario avisar con antelación, para comprobar la disponibilidad de plaza.
 - 7- Para probar una sesión, se podrá acudir en un horario en el que haya plazas disponibles. Es indispensable avisar con antelación. El precio de esta clase es de 5€, que se descontarán de la mensualidad en el caso de que coincidan dentro del mismo mes.

Muchas gracias