

Necesidades, recomendaciones y políticas de privacidad y salud para las clases online y la práctica de Yoga

MATERIALES. SOPORTES

Como material para la práctica necesitas:

- Esterilla/ antideslizante/YogaMat
- 4 Mantas de yoga o de casa
- 1 cinturón o cuerda
- 1 bloque de madera si es posible o foam
- 1 silla. con el respaldo libre si es posible.

Para seguir la clase debes de disponer de un móvil, Tablet o un PC o portátil con cámara, micro y altavoz.

Es necesario disponer de una conexión a internet estable, que no se corte y te permita seguir la clase con fluidez.

LUGAR DE PRACTICA

Debes ubicarte en una habitación, ordenada y limpia, a ser posible que puedas extender el antideslizante en horizontal y en vertical (2m x 2m). Con al menos una pared libre, sobre la cual puedas apoyarte si fuese necesario.

SOFTWARE. Instalación y configuración

Instala en tu móvil, Tablet o portátil la aplicación Zoom. Para instalarla:

- Si es desde Windows o MAC pulsa en el enlace <https://zoom.us/client/latest/ZoomInstaller.exe>
O puedes ir a la página principal de zoom <https://www.zoom.us>
- Si es desde tu móvil, entra en la app store o en google play, y busca zoom

Una vez instales zoom, para conectarte con la clase, te pedirá un ID y una contraseña. Estos datos te los facilitamos nosotros por WhatsApp 30 minutos antes de empezar la clase. Y para que puedas recibir sin problema el WhatsApp con estos datos, debes de dar de alta en la agenda de contactos de tu móvil, nuestro contacto. YogaElx +34 668 821 601.

Al comienzo de cada clase debes de tener en cuenta

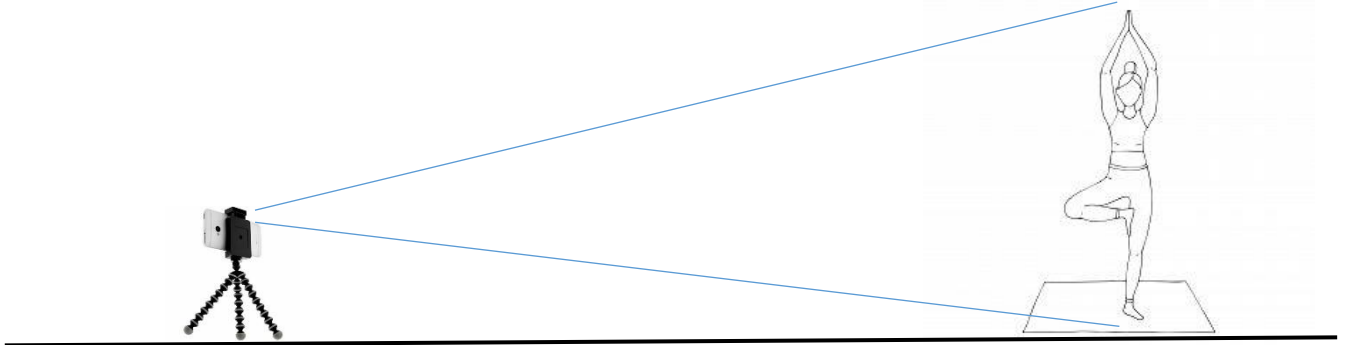
- Que este activado el video de tu dispositivo y funcione
- Que este activado el audio del dispositivo, aunque cuando entres se desactiva automáticamente, pero lo puedes activar y probar.
- Cambia el nombre que te asigne zoom por el tuyo, no el del móvil o el de otra persona

La ubicación de la cámara, ya sea del móvil, Tablet o portátil, es importante:

- Debes de colocarla por defecto de forma apaisada (en horizontal), no vertical.
- A una distancia que permita visualizarte desde los pies a la cabeza, y que no esté a mucha altura del suelo, 1 metro aproximadamente.
- Si te conectas con un móvil o Tablet, utiliza un soporte que te permita mover y orientar la cámara fácilmente y con seguridad.
- Si lo haces desde un portátil, que no esté en una mesa muy alta y que la imagen sea de cuerpo entero.
- No coloques la cámara frente a una ventana para evitar la saturación de la imagen
- Si te conectas con el móvil, hay aplicaciones que te permiten ver la pantalla del móvil en el televisor y ver la clase desde el televisor. Algunas de estas aplicaciones las encontrarás en Google play como por ejemplo: Castto, o inshotapp o con Google Chromecast

DISTANCIA FOCAL

Es importante que a la hora de colocar la cámara del móvil o del portátil, este a una distancia que permita verte de cuerpo entero. Por tanto, evita habitaciones donde la distancia entre la cámara y tu sea mínima que impida ver tus posturas completamente.



Ten en cuenta que habrá momentos en los que tendrás que estar de pie y colocarte frontalmente a la cámara, pero en otras en las que según la postura sea mejor que te coloques lateralmente a la cámara u otras en las que tengas que estar sentada o tumbada. Tenlo en cuenta para poder mover la cámara o poder moverte tú para verte desde diferentes ángulos según se vaya indicando.

ANTES DE LA SESION

Es ideal que el cuerpo este ligero, es pues esencial no comer durante al menos las 2 horas anteriores de la práctica. De esta manera te sentirás más cómodo con los estiramientos y el efecto energético será más efectivo. Las comidas deberían ser, dentro de lo posible, ligeras. Si tomas un Té o zumo de frutas debe de ser veinte minutos antes de la clase.

- La ropa debe ser cómoda y permitir la mayor libertad de movimientos. La vestimenta apropiada son unos pantalones cortos de Yoga o mallas de color claro y camisetas de manga corta de color claro. Se deben evitar camisetas de tirantes, Tops y pantalones cortos que no sean los de Yoga.
- Hay que tener el cuerpo y la ropa limpios. No utilizar antes de la práctica cremas, aceites corporales ni perfumes o esencias ya que hacerte resbalar en el agarre de algunas posturas y ensuciar tu material.
- Si eres propensa/o a sudar en exceso, es recomendable tener una toalla para el sudor, así como tener varias camisetas para cambiarse si fuese necesario.
- Los anillos, pulseras, relojes, etc. no deben colgar ni obstaculizar el movimiento.
- La práctica debe de hacerse descalzo.
- No tomar el sol antes de la práctica.
- Prepara el material y la conexión a la clase con tiempo suficiente, y tomate unos minutos para centrarse y prepararse interiormente.
- Comunicar al profesor cualquier particularidad física o psíquica como padecer como dolor de cabeza, estar con la regla, haber sido sometido algún tratamiento médico, etc. Lee las consideraciones de salud de este documento

CONSIDERACIONES DE SALUD

- Si tienes alguna lesión, antes de realizar tu primera clase, debes de comunicarlo para que valoremos la idoneidad de la práctica. Igualmente, si estas en algún tipo de tratamiento médico. A este fin, si no lo has hecho antes, lee y sigue las advertencias de salud que te indicamos en el registro y que adjuntamos de nuevo al final de este documento.
- En el caso de tener algún accidente, molestia o recaída con una lesión anterior, es necesario que lo comuniques al profesor **antes** del comienzo de la clase con el fin de valorar las posturas que no son convenientes que realices y sustituirlas por otras que te ayuden en la recuperación y contar con la recomendación de tu médico para la práctica de Yoga.
- En el caso de estar con el periodo tienes que comunicarlo al profesor antes del comienzo de la clase, y así evitar posturas que pueda tensionar a nivel orgánico. Para ello el profesor te indicará la secuencia y asanas de recuperación a realizar durante la clase mientras estés con el periodo.

DESCARGA DE RESPONSABILIDAD LEGAL EN MATERIA DE SALUD

Las clase de Yoga y el contenido del sitio web, www.miprofesordeyoga.com no pretende dar consejos médicos, ni tomar el lugar del consejo médico o tratamiento de su médico personal, no es un sustituto a un cuidado médico profesional directo o sustituto, ni a una diagnosis y no son de obligado cumplimiento, si las sigue es única y exclusivamente bajo su elección y responsabilidad.

La práctica de yoga puede ser una actividad física intensa y por tanto conlleva el riesgo de lesión física, por ello y para reducir el riesgo de lesión se recomienda que se consulte a su médico antes de comenzar la práctica de Yoga. Si presentara molestias, antes, durante o después de la práctica de las posturas propuestas deberá cesar su práctica y acudir a un especialista, el cual determinará si debe o no, continuar con la práctica de Yoga.

El acceso al contenido de la web www.miprofesordeyoga.com y a las clases de Yoga Online confirma que está de acuerdo en que es su responsabilidad conocer y respetar sus capacidades físicas y mentales para participar en tales contenidos. Es su responsabilidad asegurarse que no excede sus límites y que seleccionará el nivel apropiado de clases en función de su experiencia y estado físico. Y acepta que está libre de cualquier enfermedad, lesión o limitación física que me impida la práctica de Yoga o que pueda desencadenarse durante su desarrollo.

Las técnicas y posturas explicadas en este sitio web dependen de la persona que las utiliza y por lo tanto no podemos hacernos cargo de los resultados que se generen. Es por esto que declinamos toda responsabilidad por daños o lesiones que resulten del uso que usted haga de cualquier información presente en cualquier página de nuestra web, incluidos artículos, vídeos, cursos, conferencias o cualquier tipo de información presente u ofrecida en la misma.

AUTORIZACIÓN PARA LA GRABACIÓN DE VIDEOS DE CLASES ONLINE Y DIFUSIÓN.

La inscripción y participación en una clase de Yoga Online, dado su formato digital y el acceso en tiempo real y a posteriori de alumnos y clientes a las grabaciones de las imágenes y videos de las clases Online, implica la aceptación voluntaria que todas la imágenes y videos de las clases online sean grabadas y puedan ser visionadas por cualquier alumno o cliente del centro, por lo que usted acepta y autoriza este uso de sus imágenes en cualquier formato digital, ya que es inherente al servicio de clases online.

Igualmente, acepta que la empresa puede hacer uso de estas imágenes o videos de las clases online con la finalidad de utilizarlos en sus acciones de marketing y publicarlas en medios escritos o digitales, así como autoriza a publicar las mismas en las redes sociales propias de la empresa.

En cualquier caso, no cedemos ninguna de estas imágenes a terceros.

En caso de no aceptar la distribución y difusión de estas imágenes y videos debe abstenerse de participar en cualquier clase online y darse de baja de ellas, comunicándonos dicha circunstancia.

OTROS TEXTOS LEGALES

Para leer nuestra política de privacidad y avisos legales, puedes realizarlo a través de nuestra web y en estos enlaces <https://miprofesordeyoga.com/privacy-policy> y <https://miprofesordeyoga.com/politica-de-privacidad>

DATOS DE CONTACTO

Para cualquier problema o duda que te surja puedes hacerlo personalmente al finalizar cualquier clase o si deseas me puedes enviar un email a info@miprofesordeyoga.com o llamar al +34 668 821 601
La Dirección del centro es Avda. Juan Carlos I, 10 03203 Elche Alicante España