Gedragsregels tijdens de yogalessen van Studio Bagaya

*Kom op tijd.

*Wees vriendelijk en let op je taalgebruik.
Loop rustig de ruimte in, geef elkaar de ruimte om vrij te bewegen en wees stil als de les begint. Dit helpt iedereen om zich veilig en prettig te voelen.
Als je binnenkomt terwijl de les al is begonnen, kom je zachtjes binnen en ga je rustig op je mat zitten zonder anderen daarbij te storen.

*Je hebt respect voor de docent en je luistert naar de yogadocent. De docent helpt je om de houdingen goed te doen en veilig te blijven.

*Iedereen is zoals die is. Pesten en buitensluiten doen we niet want we hebben respect voor elkaar en laten elkaar in elkaars waarde.

*We raken niemand aan. Yoga doe je alleen op je eigen mat. Raak andere kinderen niet aan tenzij de docent daarvoor een opdracht geeft, zoals bv. het uitvoeren van een houding in tweetallen, of vraag vooraf toestemming aan de ander. Als een ander “nee” zegt betekent dat ook een “nee” en dan luisteren we daarnaar. Hiermee respecteren we de grenzen van de ander.

*Gebruik een rustige stem als je praat en aan het einde van de les is het stil zodat iedereen even lekker kan ontspannen. Op deze manier geven we elkaar de ruimte om de rust die ieder nodig heeft, te pakken.

* Luister naar elkaar en wees een goede vriend: moedig elkaar aan, help elkaar waar nodig en heb plezier samen. Dat maakt de les een stuk fijner.

*Draag gepaste kleding. Denk daarbij aan een lange sportbroek en een T-shirt dat in de broek gestopt kan worden zodat er geen blote buik of rug zichtbaar wordt. Rokjes zijn niet toegestaan, tenzij er een legging onder gedragen wordt.

*Een mobiele telefoon neem je niet mee in de yogazaal. Er wordt nl. niet gebeld en geen foto’s van elkaar gemaakt.

*We eten en drinken niet in de les. Dus ook geen snoep of kauwgom. Dat kan gevaarlijk zijn.

*Help mee opruimen en maak niets stuk. We komen niet aan de spullen die van een ander zijn. Na de les rollen we de matjes en vouwen we dekentjes weer netjes op. Hiermee tonen we respect voor de ruimte en de spullen.

Mocht je je toch ergens niet prettig bij voelen, maak het dan bespreekbaar bij de ander of bij Nicole Bagaya.
Voor vragen en meldingen kun je ook terecht bij de vertrouwenscontactpersoon (VCP) via vcpehv@gmail.com.
Alle meldingen worden vertrouwelijk behandeld en de VCP is opgeleid om je te helpen.