



# ASOCIAȚIA DE QIGONG BUCUREȘTI

## REGULI DE BAZĂ CE CONDIȚIONEAZĂ PARTICIPAREA LA CURSUL DE QIGONG

- Rugăm ca toți **participanții să fie punctuali**, să prezinte zilnic legitimația la intrarea în sala de curs, sau ori de câte ori le este solicitată și să ocupe **numai** locul indicat pe aceasta.
- Eventualii întârziți nu vor intra în sală în timpul difuzării muzicii; se va aștepta până când se va auzi vocea Maestrului sau a translatorului.
- Este recomandabil ca ținuta să fie lejeră și comodă (fără curele sau elastice care să strângă), iar încălțăminte cu talpă joasă, pentru a permite libera circulație a energiei prin organism.
- **Dușul zilnic este obligatoriu** pe toată durata cursului. Se vor evita parfumurile și deodorantele cu miros puternic.
- Cursul se va audia **în liniște**, în poziția și având atitudinea indicate de Maestru.
- Este deosebit de important ca Maestrul și translatorul să nu fie interpelați în timpul zilelor de curs. Întrebările și eventualele sugestii se vor adresa **numai în scris**, cursanții fiind rugați să le depună în orice zi la locul stabilit în acest sens. Maestrul va răspunde la cele referitoare **strict** la practica Qigong-ului.
- Cursanții nu se vor ridica de pe locul lor fără a cere permisiunea Maestrului; aceasta se solicită prin mișcarea ce reprezintă salutul școlii.
- **Nu se va fuma în apropierea sălii de curs!**
- Evitați să veniți la curs cu stomacul prea plin, dar nici flămânzi. Este **interzis** consumul de alimente sau lichide, precum și utilizarea **gumei de mestecat** în timpul orelor de curs.
- **Nu consumați alimente greu mirositoare** înaintea venirii la sală (**cârnați, salamuri, chiftele, sau orice alte alimente ce conțin ceapă, usturoi, etc.**) pentru a păstra o atmosferă plăcută și curată.
- Telefoanele mobile se vor închide în mod obligatoriu.
- Este interzisă înregistrarea cursului pe orice tip de casete.

Aceste reguli sunt absolut necesare pentru buna desfășurare a cursului. Nerespectarea lor atrage după sine părăsirea sălii de curs de către cel în cauză.

## DECLARAȚIE DE LUARE LA CUNOȘTINȚĂ

Numele și prenumele \_\_\_\_\_

**Menționez că am primit un exemplar din «Regulile de bază» ce condiționează participarea la cursul de qigong - am luat la cunoștință, le accept și le voi respecta cu strictețe.**

**DECLAR PE PROPRIA RĂSPUNDERE CĂ NU SUFĂR DE NICI O AFECȚIUNE GRAVĂ ÎN STARE AVANSATĂ, DE BOLI CONTAGIOASE, PSIHOZE, BOLI CARDIACE SEVERE (Infarct miocardic recent, stenoze, nu am stimulatoare, proteze, valve implantate, etc.)**

Data: \_\_\_\_\_

Semnătura,