

## Règles d'hygiène et de conduite, des mesures simples ;-)

- ✓ Évaluez votre **état de santé** et ne venez au cours que si vous êtes en pleine forme.
- ✓ Ne **mettez pas de gant** ou **de masque** (sauf si cela vous semble essentiel et si vous êtes certain(e) de ne pas le toucher durant toute la durée de votre visite).
- ✓ **Lavez-vous les mains** soigneusement avant de venir au cours.
- ✓ Munissez-vous **d'un grand linge** propre et de votre **bouteille d'eau**.
- ✓ Dans la mesure du possible **venez en habits de sport** ou si vous devez vous changer prenez un grand sac pour y ranger vos affaires.
- ✓ Emportez le **stricte nécessaire**.
- ✓ **Gardez vos distances**.
- ✓ **Désinfectez-vous les mains avant d'entrer au Studio** et de toucher la poignée (un désinfectant sera disponible à l'entrée).
- ✓ Évitez de mettre vos mains au visage.
- ✓ Si vous avez côtoyé une personne infectée veuillez vous assurer que vous n'êtes pas/plus contagieux(se) (test) et dans le doute, ne venez pas.

## Mesures et précautions mises en place afin de conserver l'endroit le plus sain possible :

- ✓ Les tapis et les poignées sont désinfectés après chaque utilisation / cours.
- ✓ Du savon est à votre disposition aux vestiaires ainsi qu'un désinfectant pour les toilettes (veuillez donc **désinfecter la lunette des toilettes après chaque utilisation** avec l'aide d'un carré de papier toilette sur lequel vous donnerez un coup de spray désinfectant (ne rien jeter d'autre dans les toilettes étant donné que c'est un Sanibroyeur et qu'il pourrait se bloquer).
- ✓ Un linge unique vous permettra de vous sécher les mains. Vous le placerez dans le panier après utilisation.
- ✓ Des huiles essentielles de Ravinsara (anti-viral, anti-microbienne et anti-bactérienne) et de Tea Tree sont diffusées dans la salle.



**CORPSESPRIT**  
mouvement & conscience