



# Le Lotus de Jade



## Règlement intérieur

**YOGA et OM KI DO CH'I** : La pratique se fait pieds nus.

Apporter un tapis de sol et plaid

Tenue d'entraînement souple (pas de ville)

**QI GONG - MEDITATION** : La pratique se fait pieds nus ou en chaussettes.

Tenue adaptée comme au Yoga (pas de jean, de pantalon de ville).

Pas de tapis de sol.

- I. **Vestiaires** : pour sac, habits, objets personnels.
- II. Les **portables** doivent être **coupés** (pas de mode avion ou silencieux)
- III. **Pas de bijoux** sur soi en cours (les laisser aux vestiaires)
- IV. **Etre présent** sur le tatami ou dans la salle à l'heure du **début des cours**, arrivés 10mn avant si possible.
- V. Ouverture des portes du **DOJO à 17h20 – fermeture à chaque début de cours.**