



¡Es un gusto tenerte de vuelta!

La cuarentena nos ha dejado grandes aprendizajes, el más importante es que nuestra salud está por encima de todo. Hemos aprendido a lidiar con muchas dificultades y para seguir adelante es necesario **controlar el estrés, encontrar el equilibrio emocional, depurarnos y revitalizarnos.**

Y por eso, contra todas las adversidades, Padme sigue adelante porque sabemos que hoy necesitas tus clases más que nunca.

Hemos preparado este protocolo con cuidado y pensando en cada detalle, para cuidar la salud de toda la comunidad de Padme Yoga Spa.

Te compartimos las medidas que tomaremos:

Sobre nuestras instalaciones y staff

- Todas las áreas serán sanitizadas continuamente.
- Utilizaremos un desinfectante natural elaborado a base de extractos cítricos, con acción viricida, bactericida, fungicida y esporicida de amplio espectro y con residualidad. Es 100% ecológico y biodegradable; no es tóxico para humanos, animales ni vegetales.
- Todo el staff ha sido capacitado en las medidas de seguridad que implementamos; usarán cubrebocas, gel desinfectante y guardarán la sana distancia.
- No será posible llenar cilindros o termos con agua de garrafón. Te invitamos a traer tu contenedor lleno y también contaremos con botellas de agua a la venta.



Durante tu visita

- Accesa a Padme máximo 5 minutos antes de tu clase, y al finalizar, te pedimos no permanecer en las instalaciones, para respetar el aforo permitido por Protección Civil.
- Por favor, asiste sin acompañantes que no vayan a tomar la clase.
- Te pedimos llegar a nuestras instalaciones con tu cubrebocas bien colocado (sobre boca y nariz).
- Desinfecta tu calzado al entrar a nuestras instalaciones en las charolas que tendremos para ello. Por el momento, evita el uso de sandalias.
- Tomaremos tu temperatura corporal, si presentas algún signo de fiebre (38° o más) no podrás tomar la clase.
- Aplica gel antibacterial en tus manos.
- Recuerda que al toser y/o estornudar hay que cubrirse con la parte interior del codo.
- Evita saludar de beso y/o abrazo, al final, estamos conectados con el corazón.
- Llega ya con tu ropa de Yoga puesta, ya que, con el fin de evitar concentración de personas afuera de los baños, no podrás usarlos para cambiarte.
- Por el momento, se suspende la renta y préstamo de tapetes.
- Tendremos un espacio designado para que esperes antes de entrar a la clase, y te pedimos ingresar al salón solo cuándo te lo indiquemos.
- Si necesitas pasar al sanitario al finalizar tu clase y están ocupados, puedes esperar en las sillas de la sala de espera del fondo.

Sobre nuestras clases

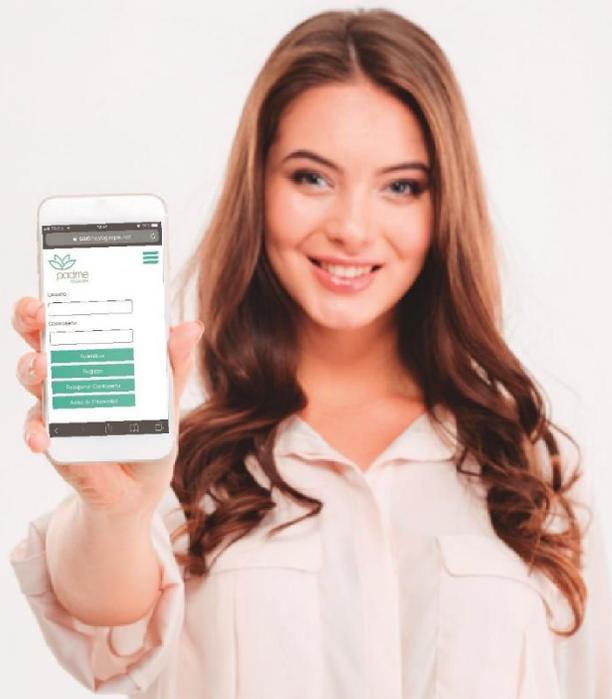
- En esta nueva etapa, nuestras clases serán de 60 minutos, lo cual nos permitirá contar con suficiente tiempo para sanitizar el salón entre clase y clase.
- El cupo máximo de nuestras clases será de 9 alumnos en el salón grande (previa reservación en línea en nuestra App Web), en donde estarán marcados los espacios para cada tapete y para la maestra, de tal manera que se guarde la distancia de 1.5 m entre persona y persona. Por tu seguridad, respeta esos espacios.



- Contarás con un entrepaño individual, que tendremos desinfectado, para que coloques todas tus pertenencias. Para comodidad y seguridad de todos, trae contigo solo lo indispensable.
- Te pedimos que te retires el cubrebocas hasta que estés en tu tapete y que lo guardes en alguna bolsa que traigas para ello. Al final de la clase, vuélvete a poner.
- Las maestras no harán ajustes manuales a tus posturas.
- Por el momento no usaremos aditamentos, excepto las sillas que serán desinfectadas para su uso, te invitamos a traer los tuyos.
- Recuerda que es muy importante que, si tienes síntomas como fiebre, tos seca, dolor de cabeza, escurrimiento nasal, etc., te quedes en casa. Deseamos que no ocurra, pero si llegaras a presentar Covid, te suplicamos nos lo hagas saber para tomar las medidas necesarias.

Sobre nuestras maestras

- Todas las maestras han recibido capacitación para reanudar las actividades de una manera segura.
- Las maestras están conscientes de que, si presentaran síntomas relacionados con Covid, no podrían asistir a dar sus clases; aun así, todos los días tomaremos su temperatura, y si alguna de ellas presenta signos de fiebre, no podrá impartir su sesión.
- Mantendrán la sana distancia contigo, evitarán saludarte de beso o abrazo.
- Aplicarán gel antibacterial y/o lavarán sus manos al entrar y salir del salón.
- También para ellas, el uso de cubrebocas será obligatorio en las áreas comunes.



¡Estrenamos nuestra App Web!

- Esta funcionalidad está pensada para ahorrarte tiempo de espera en recepción y evitar que se acumulen personas en esa zona. En línea, podrás reservar tu clase, hacer pagos, revisar el estatus de tu paquete, recibir notificaciones, etc.
- La asistencia a todas las clases será con previa reservación, que podrás hacer en línea con hasta 72 horas de anticipación. Si por algún motivo tienes que cancelar tu clase, podrás hacerlo de la misma manera, máximo 3 horas antes de que inicie, después de ese tiempo no será posible y se descontará de tu paquete.
- Como siempre, en recepción te atenderemos con gusto, y te pedimos que, en la medida de lo posible, evites hacer pagos en efectivo.

Agradecemos tu confianza y tu colaboración.

Namasté.



Plateros 226 esq. Monasterio, Col. Carretas,
C.P. 76050, Querétaro, Qro., México.
info@padmeyogaspa.com

 442 334 9438

padmeyogaspa.com

 Padme Yoga Spa

 padme.yogaspa