

## Règlement Intérieur du centre SOMAPA

### ENTRETIEN ET CONSIGNES

Afin de maintenir le lieu dans sa vocation et aussi de nous aider à le garder disponible, soyez aimable de bien vouloir tenir compte des recommandations et règles de fonctionnement suivantes :

**CHAMBRES** - Les maintenir rangées en permanence afin que chacun puisse y ressentir une ambiance d'espace et de propreté. - Ne jamais y allumer de bougies, ni d'encens, même sous surveillance. - Avant de partir, merci de retirer les draps de dessous et de les déposer dans la bassine sur la véranda. - Merci de nettoyer les salles de bain et de passer l'aspirateur dans votre chambre avant votre départ.

**ELECTRICITE ET ENERGIE** - Eteindre systématiquement toutes les lumières non indispensables. - Eau chaude : la maison fonctionne avec un système solaire et a une quantité d'eau chaude limitée. Les douches prolongées résultent en douche froide pour le suivant !

**TABAC** - La maison et aussi le jardin sont entièrement non fumeurs. - Si vous deviez fumer, il est demandé de ne pas stationner devant le portail, mais d'aller marcher un moment le temps nécessaire pour terminer votre cigarette.

**STATIONNEMENT DES VEHICULES** - L'espace de parking en face de Somapa étant privé (le voisin est aimable !) il est important de garer votre véhicule de façon à laisser le plus d'espace libre pour les autres et de permettre au voisin d'y garer aussi le sien.

**PARAMPARA** - La relation Instructeur /Etudiant - L'Enseignement dispensé à Somapa est intimement relié aux traditions des Naths et Uddasins. Il s'organise de façon structurée et méthodique depuis des millénaires, ce qui en garanti l'authenticité, et retraduire une tradition dans une culture différente est une recherche incessante nécessitant des aménagements réguliers. - L'enseignant est le représentant d'une tradition. Il est le garant de l'Enseignement et aussi des conditions nécessaires de qualité pour cette transmission. Il est demandé à chacun de respecter les consignes données par l'enseignant de façon collective ou individuelle afin de garantir une ambiance propice à l'Enseignement. - En cas de désaccord entre l'enseignant et l'élève, il pourra être demandé à l'élève de suspendre momentanément le cours de la formation, afin de rechercher rapidement un consensus et une solution avec l'aide et la médiation de l'organisateur, et de recréer ensemble une bonne ambiance collective favorable à la continuation de l'Etude. - Dans le cas où la médiation ne permettrait pas de trouver un accord commun, il pourra être demandé à l'élève de quitter définitivement la formation, les sommes déjà réglées étant alors reportées au prorata sur la session suivante.



andré riehl yoga method

**RESPECT DES HORAIRES** - Merci d'être présent dans la salle de pratique 5 minutes avant le début des séances de formation et rester assis en silence et intériorisé. - Important : les exercices de Nidrâ yoga déclenchent parfois des états d'hyper sensibilité auditive et tactile. Ce qui est un léger son dans la vie ordinaire peut être perçu comme une cataracte déferlante dans l'état de Nidrâ et provoquer des réactions nerveuses très douloureuses. En conséquence, il est absolument impératif de maintenir un total silence à la fin d'une séance, lorsque l'on sort de la salle d'Enseignement. Egalement de n'avoir aucune conversation à l'extérieur près des portes. En cas d'obligation de se déplacer durant une séance, on ne doit entendre aucun bruissement de pas en accordant une très grande attention à ne toucher absolument personne, ni aucun vêtement recouvrant. - Pour ces mêmes raisons, en cas de retard, il est demandé de ne pas entrer et d'attendre d'y être invité par l'enseignant au moment qu'il considèrera propice. Lorsqu'une pratique est commencée, il vous faudra patienter jusqu'à la séance suivante.

**ATTITUDE DE L'ÉLÈVE** - Dans la salle de pratique, il est demandé à l'élève, de garder le silence, de ne pas bavarder et de veiller individuellement et collectivement à conserver la qualité spirituelle de l'atmosphère. Seul le matériel utile pour des prises de note y est autorisé. Ni boisson, ni nourriture ne peuvent être amenées dans la salle d'Enseignement et les enregistrements individuels ne sont pas autorisés. Un accès aux enregistrements sera organisé sur le site de l'association après chaque séminaire. - Repas : du fait des états de sensibilité exacerbée pouvant survenir à tout moment, les conversations au cours des repas doivent se dérouler à voix douce en évitant de hausser le ton. Certains élèves pouvant ressentir la nécessité de rester en silence, il est demandé de respecter absolument leur besoin tout en restant aimable et doux avec chacun ! Il est demandé à l'élève lors des échanges de conversations d'avoir une parole douce.

J'ai pris connaissance du règlement Intérieur et je m'engage à le respecter.

Eyragues, le :

Nom et prénom :

Signature