

Cher(e) ami(e) du yoga

Nous espérons que vous êtes en bonne santé et nous réjouissons de vous accueillir prochainement. Afin que votre séjour se passe dans les meilleures conditions possibles et pour la sécurité de tous pendant cette période de pandémie, nous vous demandons de prendre connaissance de notre protocole COVID. Nous vous remercions de le lire attentivement dans son intégralité.

En vous inscrivant sur notre site et en approuvant les conditions générales d'un séjour à l'Ashram, vous confirmez que vous vous engagez à suivre ce protocole en tout point. Il n'y a pas de risque nul dès que l'on fait un séjour au sein d'un groupe de personnes, nous comptons donc sur chacun pour prendre ses responsabilités.

Il y a une personne référente au sein de l'Ashram pour toute question liée au COVID.

## PROTOCOLE COVID

### 1. Pass sanitaire

La préfecture du Loiret nous a confirmé que l'Ashram n'est pas soumis au pass sanitaire.

### 2. Tests

#### A. Pour la formation de professeurs

1. test PCR/antigénique de moins de 72h à envoyer avant l'arrivée et à représenter à l'arrivée à la réception. Toute personne ne présentant pas de test COVID négatif ne pourra séjourner à l'Ashram. Ce test est à vos frais.
2. autotest supervisé le lendemain de votre arrivée. Venez avec votre autotest au lieu de RDV qui vous sera annoncé la veille.
3. autotest 7 jours après l'arrivée
4. autotest en cas de rupture des gestes barrière, ou en cas d'apparition de symptômes évocateurs de la COVID.
5. Nous vous demandons de vous engager à rester à l'Ashram pendant toute la durée de votre séjour, à part pour de brefs déplacements seul(e) au village voisin pour des courses si indispensables. Pas de sorties dans des cafés, lieu de rassemblement public etc.

***Nous vous demandons d'apporter avec vous un minimum de 5 autotests.***

***L'Ashram se réserve le droit de faire faire des autotests plus souvent si cela est jugé nécessaire (à vos frais)***

#### B. Pour les séjours thématiques (5 à 7 jours ou plus)

1. test PCR/antigénique de moins de 72h à présenter à l'arrivée
  2. autotest supervisé le lendemain de votre arrivée. Venez avec votre autotest au lieu de RDV qui vous sera annoncé la veille.
  3. autotest en cas de rupture des gestes barrière, ou en cas d'apparition de symptômes évocateurs de la COVID.
- Nous vous demandons de vous engager à rester à l'Ashram pendant toute la durée de votre séjour, à part pour de brefs déplacements seul(e) au village voisin pour des courses si indispensables. Pas de sorties dans des cafés, lieu de rassemblement public etc.
2. Pour un séjour au-delà d'une semaine, un autre autotest sera nécessaire 7 jours après votre arrivée.

***Nous vous demandons d'apporter avec vous un minimum de 3 autotests.***

***L'Ashram se réserve le droit de faire faire des autotests plus souvent si cela est jugé nécessaire (à vos frais).***

### **Très important :**

En cas de tout symptôme grippal avant votre arrivée, nous vous demandons de reporter votre séjour. Si des symptômes évocateurs de la COVID (fièvre, toux, perte de goût et d'odorat, maux de tête) se déclarent lors de votre séjour, nous vous demandons d'en informer immédiatement un responsable de l'Ashram et de prendre toutes les précautions nécessaires (isolement, autotest supervisé).

### **Protocole en cas de cas positif**

En cas d'autotest positif, vous serez isolé dans une chambre réservée à cet effet. Vous devrez faire faire un test PCR ou antigénique en pharmacie ou en laboratoire le plus rapidement possible (à vos frais). Si vous n'avez pas de voiture personnelle, commandez un taxi pour vous y rendre.

Nous vous apporterons les plateaux repas. Nous vous demandons de rester dans la chambre, à part pour des promenades pour prendre l'air en vous tenant éloigné des autres.

Si le test PCR / antigénique confirme que vous êtes positif, et si votre état vous le permet, nous vous encourageons à rentrer chez vous à condition d'avoir votre propre véhicule ou de commander un taxi COVID. Exceptionnellement, quelqu'un pourra venir vous chercher en prenant le maximum de précautions (assis à l'arrière de la voiture, port du masque, aération fréquente). Vous devrez pouvoir être isolé chez vous si vous vivez avec d'autres personnes.

Si votre état ne vous permet pas de voyager, vous pouvez rester à l'Ashram en isolement jusqu'à ce que votre état s'améliore (coût habituel d'un séjour à l'Ashram dans la catégorie de chambre que vous avez réservée). En cas d'aggravation des symptômes, l'hôpital sera contacté pour vous prendre en charge.

A partir de 3 cas de COVID, l'Ashram contactera l'ARS. Dans ce cas, l'Ashram ne pouvant gérer plus de 3 personnes en isolement, l'ARS se chargera de votre rapatriement ou votre placement dans des structures d'accueil pour personnes atteintes de la COVID.

### **3. Repas**

Pour les repas, nous vous demandons de :

- Vous laver impérativement les mains ou mettre du gel hydro-alcoolique avant de recevoir votre plateau
- porter le masque quand vous attendez pour recevoir votre plateau
- Respecter l'espace prévu entre les personnes
- Les repas sont pris en silence.

### **4 . Entretien des locaux**

Les locaux sont nettoyés quotidiennement avec des produits virucides  
Ils sont aérés régulièrement.

### **3. Rappel des gestes barrière**

- Nous vous demandons de respecter la distanciation sociale en tout temps
- Port du masque à l'intérieur quand vous circulez dans les locaux ou quand la distanciation sociale n'est pas possible
- Port du masque en cuisine, en boutique, à la réception
- Pensez à vous laver les mains très régulièrement.

### **4. Matériel pour la pratique**

Chaque stagiaire doit apporter son propre matériel de pratique :

- tapis de yoga

- coussin
- couverture pour les temps de relaxation
- De l'eau chaude est à disposition. Merci d'apporter votre propre verre. De la tisane est en vente à la boutique
- Nous vous demandons d'apporter votre propre tapis de yoga et de le placer sur les tapis de l'Ashram pendant les méditations et les conférences. Nous ne prêtons ni ne louons plus de tapis de yoga ou coussins de méditation.

## 5. Chambres

Nous vous demandons de prendre la responsabilité de l'hygiène de vos chambres : aérez régulièrement, désinfectez les poignées de porte et les interrupteurs. Du produit désinfectant sera mis à disposition dans les parties communes des différents bâtiments.

### **Récapitulatif de ce que vous devez apporter (ces articles sont aussi disponibles à notre boutique) :**

- un tapis de yoga
- un coussin pour la méditation
- un verre
- des autotests pour la COVID
- votre test covid PRC / antigénique négatif (imprimé)

### **Comment préparer votre retraite à l'ashram Sivananda**

Afin de vous préparer à votre séjour pour en profiter le plus possible, nous vous suggérons de pratiquer chaque jour au minimum avant votre venue :

1. 15 minutes de postures (Asanas)
2. 10 minutes de Pranayama (kapalabhati et anuloma viloma)
3. 10 minutes de méditation et pensée positive

Si vous êtes débutant ou si vous avez du mal à pratiquer par vous-même, nous vous recommandons de suivre nos cours en ligne (zoom). Nous proposons des cours et des méditations tous les jours.

Rendez-vous sur <https://sivanandaorleans.org/> ou <https://sivanandaparis.org>.

Si vous avez besoin de plus d'information, écrivez-vous à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net)

Tout cela vous aidera à renforcer votre immunité et à profiter au maximum de votre séjour.

Nous vous demandons de confirmer par écrit que vous êtes d'accord avec les règles ci-dessus et que vous vous engagez à les suivre.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer très prochainement à l'Ashram

OM shanti

L'Ashram de Yoga Sivananda