



## **Peruutusehdot**

Muusta syystä kuin sairastumisesta tapahtuvat peruutukset:

**14–45 pv ennen retriitin alkamispäivää: laskutamme 50 % retriitin kokonaishinnasta**

**Alle 14 pv ennen retriitin alkamispäivää: laskutamme 100 % retriitin kokonaishinnasta**

Asiakas voi aina hankkia tilalleen toisen osallistujan ja vapautuu tällöin peruutuskuluista.

Sairastumisen takia tapahtuvat peruutukset:

**14–45 pv ennen retriitin alkamispäivää: laskutamme 50 % retriitin kokonaishinnasta**

**Alle 14 pv ennen retriitin alkamispäivää: laskutamme 275 €**

Emme yleensä ehdi saada uutta osallistujaa retriitille viime hetken peruutustilanteissa.

Tämän vuoksi lääkärintodistuksen nojalla kaikissa alle 45 päivää ennen retriitin alkamista tapahtuvissa peruutuksissa laskutamme vähintään 50 % retriitin kokonaishinnasta. Tämä kattaa osan majoituksen ja ruokailujen kulusta, jonka retriitinjärjestäjä on joka tapauksessa velvollinen maksamaan eteenpäin.

Sairaustapauksissakin peruutus on tehtävä **VIIMEISTÄÄN** 24 tuntia ennen retriitin alkua. Alle 24 tuntia ennen retriitin alkua tehdystä peruutuksesta perimme 100 % kokonaishinnasta.

Luotettava lääkärintodistus on toimitettava viimeistään viikon kuluessa peruutuksen tapahtumisesta.

Huomaathan, että yleensä matkavakuutus korvaa sairaustapauksissa matkan peruuntumisesta aiheutuneet kulut.

Asiakas voi aina hankkia tilalleen toisen osallistujan ja vapautuu tällöin peruutuskuluista.

Ylivoimaisesta esteestä (force majeure) tai vähäisen osallistujamäärän takia (alle 12 henkilöä) Manastella on oikeus peruuttaa varaus viimeistään 2 kk ennen retriitin alkamista.

## **Vastuuehdot**

*Ymmärrän, että osallistun retriittiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuullani. Olen tietoinen harjoittelun riskeistä ja siitä, että joogaopettaja / hengitysvalmentaja ei ole*

*terveydenhuollon ammattilainen eikä voi antaa diagnoosia tai luotettavaa arviota terveydentilastani. Tietoisena riskeistä vapautan Manasten ja sen edustajat kaikesta vastuusta, mikäli minulle aiheutuu terveyteen tai varallisuuteen kohdistuvaa vahinkoa retriitin yhteydessä. Olen tietoinen, että vastaan itse tapaturmavakuutuksen hankkimisesta.*

*Retriitin lauantain hengitystyöpajassa on mahdollista harjoittaa syvähengitystä (tietoinen yhtenäinen hengitys), joka laskee hetkellisesti kehon hiilidioksiditasoja ja voi tuottaa erilaisia vaarattomia kehollisia tuntemuksia. Olen tietoinen, että voin itse valita hengitykseni rytmin ja syvyyden. Mikäli minulla on jokin seuraavista tiloista (vasta-aiheet hyperventilaatiolle), kunnioitan erityisen tietoisesti kehoni tarpeita ja muokkaan hengitysmatkaa itselleni sopivaksi:*

- *Raskaus (missä tahansa vaiheessa)*
- *Vaikea PTSD tai trauma*
- *Aktiivinen huumeidenkäyttö*
- *Minkä tahansa lääkkeen käyttö, joka muuttaa aivojen kemialla, kuten ahdistus-, masennus-, ADHD- tai OCD-lääkkeet*
- *Irti revennyt verkkokalvo*
- *Glaukooma*
- *Munuaissairaus*
- *Korkea verenpaine (varsinkin jos ei kontrollissa)*
- *Sydän- ja verisuonisairaudet, mukaan lukien angiina, aiempi sydänkohtaus tai aivohalvaus*
- *Minkä tahansa tyyppinen aneurysman diagnoosi*
- *Verenhennuslääkkeiden tai veren hyytymistä estävien lääkkeiden käyttö*
- *Hallitsematon kilpirauhasen sairaus*
- *Diabetes (kaikki tyypit)*
- *Vaikea astma*
- *Epilepsia*
- *Aiempi diagnoosi kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä, skitsofreniasta tai psykiatrisesta sairaudesta*
- *Vaikeat psykosomaattiset häiriöt*
- *Viimeaikainen leikkaus, ompeleet tai vamma*
- *Osteoporoosi*
- *Sairaalahoidon aikana minkä tahansa psykiatrisen tilan tai tunnekriisin vuoksi viimeisen 10 vuoden aikana*

Otathan yhteyttä, mikäli sinulla on lisäkysymyksiä. TERVETULOA!

Manaste Oy / Sanni Parkkinen  
[sanni@manaste.fi](mailto:sanni@manaste.fi)  
+358503730266