

YOGA SESSIONS & RETREATS (Ibiza, Espalmador & Formentera)

ENGLISH VERSION

Terms & Conditions: Yoga

- **Confirmation:** To participate in yoga sessions or retreats organized by **Nomad Sailing Trips**, you must send an email to check availability and note any physical, medical, or dietary requirements. Availability will be confirmed via e-mail. If booking for a group, you must share these terms with all participants.
- **Locations:** Our yoga retreats and sessions take place in peaceful villas, beachfront platforms, and outdoor natural areas across **Ibiza, Espalmador, and Formentera**. Schedules and specific location details will be sent upon booking.
- **Medical Conditions:** You must complete our online Health Questionnaire before your first session. Yoga can be physically demanding. If you have chronic back/joint pain, cardiovascular issues, recent injuries, or are pregnant, you must inform the instructor before class so they can provide appropriate modifications. **Nomad Sailing Trips** teachers are not qualified to diagnose medical conditions.
- **Preparation & Arrival:** No prior experience is required unless stated for advanced workshops. Please arrive 15 minutes before the scheduled time to set up your space. Late arrivals disrupt meditation and will not be permitted to join once the session begins.
- **What to Bring:** We provide yoga blocks and straps for multi-day retreats. We highly recommend bringing your own yoga mat for hygiene purposes. Bring comfortable, breathable clothing, sun protection for outdoor sessions, and warmer layers for sunset or morning meditation.
- **Deposits & Payments:** To secure your booking, a deposit equal to or greater than 20% of the total amount is required **via bank account transfer** (our bank details will be provided upon booking confirmation). The final balance must be cleared prior to the deadline stated in your contract.
- **Cancellations:**
 - *Single Classes/Workshops:* Full refund with >14 days' notice; no refund with ≤13 days' notice.
 - *Multi-day Retreats:* 100% refund (>2 months' notice); 80% refund (>21 days' notice); 20% refund (<21 days' notice). *Payment platforms may retain a 1.4% fee.*
 - If **Nomad Sailing Trips** cancels a retreat due to low attendance or venue issues, a 100% refund will be issued.
- **Force Majeure & Weather:** Outdoor sessions affected by rain or high winds will be moved to an indoor facility or covered terrace. Weather adjustments do not qualify for refunds on multi-day retreats; alternative mindfulness workshops or indoor practice will be provided.
- **Liability:** We provide qualified instructors practicing high professional standards. We are not liable for physical strains or injuries resulting from personal over-exertion or failure to follow alignment cues. Liability for lost items at the venue is limited to €250.

Acknowledgement of Risk: Yoga

By signing below, I accept the terms for services offered by **Nomad Sailing Trips**:

1. **Awareness of Risks:** I recognize that yoga and meditation sessions involve physical movement, stretching, and breathing exercises that are **not entirely risk-free**. They can cause muscle strains, physical injury, or exacerbation of pre-existing conditions. My participation is **completely voluntary**.
2. **Specific Risks:** Muscle pulls, joint strains, dizziness during intense breathing or postures, slips on mats or outdoor surfaces, heat exhaustion during outdoor summer sessions, and reactions to environmental factors (sun, wind, insects).
3. **Personal Limits:** I agree to listen to my body and pause any posture that causes pain, accepting that the instructor cannot feel my physical limits.

Full Name: _____ Signature: _____ Date: _____

YOGA SESSIONS & RETREATS (Ibiza, Espalmador & Formentera)

VERSIÓN EN ESPAÑOL

Términos y Condiciones: Yoga

- **Confirmación:** Para participar en las sesiones o retiros de yoga de **Nomad Sailing Trips**, debe enviar un correo solicitando disponibilidad e indicando cualquier requisito físico, médico o dietético. Confirmaremos la plaza por e-mail. Si reserva para un grupo, debe compartir estos términos con todos los integrantes.
- **Ubicaciones:** Nuestros retiros y clases se desarrollan en villas tranquilas, plataformas frente al mar y espacios naturales en **Ibiza, Espalmador y Formentera**. Los horarios y ubicaciones exactas se enviarán tras la reserva.
- **Condiciones Médicas:** Debe completar el Cuestionario de Salud online antes de la primera sesión. El yoga puede ser físicamente exigente. Si padece dolores crónicos de espalda/articulaciones, problemas cardíacos, lesiones recientes o está embarazada, debe informarlo al instructor antes de iniciar para recibir modificaciones seguras. Los profesores de **Nomad Sailing Trips** no están cualificados para diagnosticar dolencias médicas.
- **Preparación y Llegada:** No se requiere experiencia previa a menos que se especifique lo contrario. Por favor, llegue 15 minutos antes de la hora programada. Las llegadas tardías interrumpen la meditación y no se permitirá el acceso una vez iniciada la sesión.
- **Qué llevar:** Proveemos bloques y cintas en los retiros. Recomendamos traer su propia esterilla por motivos de higiene. Use ropa cómoda y transpirable, protección solar para clases al exterior y prendas de abrigo ligeras para las meditaciones al amanecer o atardecer.
- **Depósitos y Pagos:** Para asegurar la reserva, se requiere un depósito igual o superior al 20% del importe total **mediante transferencia bancaria** (los datos bancarios se facilitarán al confirmar la disponibilidad). El saldo restante debe liquidarse antes de la fecha límite establecida en su contrato.
- **Cancelaciones:**
 - *Clases sueltas/Talleres:* Reembolso 100% con >14 días de antelación; sin reembolso con ≤13 días.
 - *Retiros de varios días:* 100% reembolso (>2 meses); 80% (>21 días); 20% (<21 días). *Las plataformas de pago pueden retener un 1,4% por comisión.*
 - Si **Nomad Sailing Trips** cancela el retiro por falta de asistencia mínima o problemas con el recinto, se reembolsará el 100%.
- **Fuerza Mayor y Clima:** Las clases al aire libre afectadas por lluvia o viento fuerte se trasladarán a un espacio interior o terraza cubierta. Los cambios climáticos no dan derecho a reembolso en retiros de varios días; se ofrecerán talleres alternativos de mindfulness o práctica en interiores.
- **Responsabilidad:** Contamos con instructores cualificados bajo altos estándares profesionales. No nos hacemos responsables de tirones musculares o lesiones

derivados del sobreesfuerzo personal o de no seguir las pautas de alineación. La responsabilidad por pérdida de objetos en las instalaciones se limita a 250 €.

Aceptación de RIESGO: Yoga

Al firmar, acepto los términos de los servicios de **Nomad Sailing Trips**:

1. **Asunción de Riesgos:** Reconozco que las sesiones de yoga y meditación implican movimiento físico, estiramientos y ejercicios respiratorios que **no están completamente exentos de riesgo**. Pueden causar tirones, lesiones físicas o agravar condiciones preexistentes. Mi participación es **voluntaria**.
2. **Riesgos Específicos:** Distensiones musculares, esguinces articulares, mareos durante posturas o respiraciones intensas, resbalones en la esterilla o superficies exteriores, agotamiento por calor en verano y factores ambientales (sol, viento, insectos).
3. **Límites Personales:** Me comprometo a escuchar a mi cuerpo y detener cualquier postura que me cause dolor, aceptando que el instructor no puede sentir mis límites físicos.

Nombre Completo: _____ **Firma:** _____ **Fecha:**
