

EGYÜTTMŰKÖDÉSI KERETEK

Polgár Edit / Mentál Edző-vel való közös munka alapelvei

Érvényes: 2026. szeptember 01-től visszavonásig!

A munkámban, hivatásomban fontos az előre leegyeztetett és közösen elfogadott keretek betartása, ami a hatékony és zökkenőmentes közös munka elengedhetetlen feltétele.

Jógaoktatóként, ajurvéda tanácsadóként és coachként és hangtál kezelőként olyan foglalkozások megtartását vállalom, ami hozzájárul a hozzám forduló (ügyfél) testi és mentális jóllétéhez, főként a tudatosság erősítésén keresztül, ezáltal jobb fizikai és lelki elégedettség állapota érhető el. A foglalkozások nem céloznak semmiféle testi és lelki betegség gyógyítását, nem vizsgálom az ügyfél mentális és fizikai, egészségi állapotát.

A közös munkánk során a jóga, az ajurvéda, hangtálak és a coaching eszközeivel nem betegségek gyógyítására törekszem, hanem arra, hogy támogassam a testi-lelki egyensúly kialakulását és megtartását. A célom, hogy teret adjak a tudatos jelenlétnek, a belső erőforrások felfedezésének, és annak, hogy mindenki saját ritmusában közelebb kerüljön ahhoz az élethez, amelyben kiegyensúlyozottnak, energikusnak és önazonosnak érzi magát.

A foglalkozások vezetőjeként biztosítom a biztonságos, megtartó teret, a legjobb szakmai tudásom szerint támogatom a hozzá fordulót céljai elérésében.

Az ügyfél feladata, hogy vállalja, hogy a foglalkozásokon részt vesz, aktívan részt vesz a feladatok végrehajtásában, együttműködik a folyamatokban és felelősséget vállal önmagáért.

Minden foglalkozásra vonatkozik

- Teljes titoktartás biztosított, minden foglalkozás során elhangzott beszélgetések köztünk maradnak, arról harmadik személynek nem beszélek. Esetleg saját szupervíziós folyamatomba beviszem, de ezt mindig név és személyes jellegű adatok nélkül. Adatvédelmi elvek a weboldalon itt olvasható: [ADATVÉDELMI ELVEK](#)
- A foglalkozások időtartama fix, azokat nem tudjuk kitolni, tovább tartani, kivéve, ha erről az elején egyezséget kötünk.
- Hang- vagy képfelvétel készítése a jógaóra, tanácsadás, konzultáció vagy coaching során kizárólag a coach, tanácsadó, jógaoktató és az ügyfél előzetes írásbeli megegyezése és engedélye alapján lehetséges.
- Mind az online, mind pedig a személyes tanácsadás, konzultáció, hangtál kezelés és coaching esetében a foglalkozásokon kizárólag a foglalkozás vezetője és az ügyfél vehet részt. Ennek megfelelően online keretek között szükséges, hogy az ügyfél egyedül tartózkodjon egy olyan helyiségben, ahol a nyugodt légkör biztosítható.
- Minden foglalkozás végén fizetendő az igénybe vett szolgáltatás díja, amiről számla vagy nyugta kerül kiállításra.
- Kérem, lázas betegen, fertőző állapotban, torokfájással, köhögéssel ne gyere konzultációra, jógaórára, hangtál kezelésre! Lemondás feltételei alább!
- Kommunikációs csatornák:
telefon/SMS :+36 20 312 7445
email: hello@mentaledzo.hu

LEMONDÁS– minden foglalkozásra érvényes

Lehetnek olyan élethelyzetek, amikor egy előre megbeszélt, leegyeztetett időpontot ajurvéda tanácsadásra, coaching ülésre vagy jógaórára le kell mondanod a megjelenést. Hidd el megértem, tudom, hogy az élet változó, ezért igyekszem rugalmas lenni. Ha mégis le kell mondanod egy időpontot, kérem, jelezd felém a **lehető leghamarabb telefonon/SMS-ben**.

- Bármilyen személyes vagy online időpontot a megbeszélt időponthoz képest **24 órával előtte lehet díjmentesen lemondani**
- A megbeszélt időponthoz **képest 24 órán belüli lemondás esetén a teljes díjat ki kell fizetni** átutalással a 12010116-00625229-00100003 bankszámlaszámra.
- Új időpontot csak a szabad kapacitásom függvényében tudok adni vagy a heti/két heti rendszerességű folyamatos esetekben a következő heti alkalmat tudom biztosítani.
- Ha valaki nem szól, nem mondja le és nem jön el, sajnos a további alkalmakon már nem tud részt venni. (kivéve hirtelen rosszullet, baleset, kórházi ellátás, tragédia)

Fenntartom a jogot, hogy a szolgáltatást visszautasítsam rendszeres késések vagy lemondások esetén.

Fizetés

Minden foglalkozás végén készpénzben vagy azonnali átutalással a 12010116-00625229-00100003 bankszámlaszámra lehetséges. Jógaórák esetén van lehetőség bérlet vásárlására, amely egyösszegben fizetendő. Árak a mindenkori árlista alapján, megtekinthető a <https://mentaledzo.hu/arak/> oldalon.

Parkolás

Személyes megjelenés esetén, ha autóval érkezel a 1146 Budapest, Francia út 49/a utcáin a parkolás fizetős.

Hétköznap 8-20 óráig, zóna ár: 600 Ft/ óra

Zóna száma: 1142

Foglalkozások külön

JÓGA – magánóra, jógaterápia, páros jóga

- Minden órára előzetes bejelentkezés szükséges, telefonon (+36 20 312 7445) vagy e-mailen a hello@mentaledzo.hu e-mail címen. A következő alkalmat mindig az óra végén beszéljük meg.
- Az órák 60 vagy 90 percesek a választott időtartamtól függően.
- Kérem, hogy a megbeszélt időpont előtt kb. 10 perccel érkezz meg, előbb nem tudlak beengedni, mert lehet, hogy az előző gyakorló még ott van. Viszont neked is kellhet az óra előtt idő, hogy átöltözz, el menj a mosdóba és megérkezz. Én biztosítom neked ezt a plusz időt a gyakorlásra felül.
- Cipődet kérlek vedd le, a szobába a biztosított papucsban vagy mezítláb gyere kérlek.
- 5 percnél nagyobb késés esetén kérlek jelezd, ha késel és kb. mennyit. 20 percnél nagyobb késés az óra elmaradásával jár, de díj fizetési kötelezettség van, mint a lemondás esetén (ld lentebb). A késés ideje a foglalkozás időtartamából levonásra kerül.
- **Az óra előtt jelezd, ha fáj valamid, ha bármilyen sérülésed van, ha bármilyen egészségügyi, mozgásszervi-, szív és érrendszeri-, vagy egyéb problémával küzdesz.**
- Mire lesz szükséged? Könnyű kényelmes öltözkékre, ha szeretnéd hozhatsz egy törölközőt. Matracot biztosítok, de ha szeretnéd, saját matracon is gyakorolhatsz, amit hozz magaddal. Minden jógahez szükséges eszközt, plédet, párnát, hevedert, jógateglát biztosítok.
- Mobiltelefont kérlek némissd le!
- Az órán való részvétel feltétele a Felelősségi nyilatkozat elolvasása, értelmezése és aláírása (külön lapon kapod meg)

- Csak személyes jelenléttel vehető igénybe a foglalkozás.
- Javasolt minimum 3 alkalmon való részvétel, ami alatt elhatározás születhet a közös munkáról és folytatásról.

EGYÉNI HANGTÁL KEZELÉS

- Minden kezelésre előzetes bejelentkezés szükséges, telefonon (+36 20 312 7445) vagy e-mailen a hello@mentaledzo.hu e-mail címen. A következő alkalmat mindig az óra végén beszéljük meg vagy heti rendszeres időpont is foglalható.
- Egy kezelés hossza 60 perc
- Érkezz kb 5-10 perccel a kezelés előtt, hogy meg tudj érkezni.
- Cipődet kérlek vedd le, a szobába a biztosított papucsban vagy mezítláb gyere kérlek.
- 5 percnél nagyobb késés esetén kérlek jelezd, ha késel és kb. mennyit. 20 percnél nagyobb késés a foglalkozás elmaradásával jár, de díj fizetési kötelezettség van, mint a lemondás esetén (ld lentebb). A késés ideje a foglalkozás időtartamából levonásra kerül.
- A kezelés minden esetben egy állapotfelméréssel kezdődik, első alkalommal részletes, továbbiakban a változásokról és jelenlegi állapotról, egészségügyi helyzetről beszélünk.
- Felelősségvállalási nyilatkozat kitöltése és aláírása kötelező, első alkalommal kerül átadásra!
- Mire lesz szükséged? Könnyű kényelmes, nem szoros öltözkre. Hangtál kezelés előtt igyál folyadékot és kezelés után is többet a megszokottnál
- Mobiltelefont kérlek némítsd le!
- Csak személyes jelenléttel vehető igénybe a foglalkozás.

AJURVÉDA KONZULTÁCIÓ

- Minden konzultációra előzetes bejelentkezés szükséges, telefonon (+36 20 312 7445) vagy e-mailen a hello@mentaledzo.hu e-mail címen. A következő alkalmat mindig az első vagy az előző alkalom végén beszéljük meg.
- Első konzultáció 90 perc (állapotfelmérés, kikérdezés, javaslattevés). Második konzultáció 60 perc az első után 6-8 héttel.
- A két konzultáció egyben fizetendő az első alkalom végén.
- Az ajurvédikus konzultáció során a következő eszközöket használjuk, és közülük tudunk válogatni: életmód, napirend, szokások, táplálkozás, étrend, gondolkodás, érzelmek, pihenés, mozgás, jóga, légzőgyakorlatok, meditáció.
- 5 percnél nagyobb késés esetén kérlek jelezd, ha késel és kb mennyit. 30 percnél nagyobb késés a konzultáció elmaradásával jár, de díj fizetési kötelezettség van, mint a lemondás esetén (ld lentebb). A késés ideje a foglalkozás időtartamából levonásra kerül.
- Ha jegyzetelni szeretnél jegyzetfüzetet hozz magaddal.
- Online és személyesen is van lehetőséged igénybe venni a konzultációt. Ha online konzultációt választottál stabil internet kapcsolat, nyugodt, zárt tér, hely, mások által nem hallható hely. A konzultáció során ne legyen más a helyiségben. Minden esetben videós konzultációra számíts
- **Fontos!** Az ajurvédikus életmód konzultáció, nem irányul egészségügyi tevékenység folytatására, sem annak kiegészítésére, támogatására, bármely az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény hatálya alá tartozó konvencionális vagy nem-konvencionális gyógyító eljárás folytatására. Az ajurvéda tanácsadó, terapeuta végzettség nem jelenti a kezelő feljogosítását az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény hatálya alá tartozó konvencionális vagy nem-konvencionális gyógyító eljárás folytatására. Az ajurvédikus konzultáció célja, hogy eszközeivel segítse a klienseket az általuk elérni kívánt, saját célok elérésében, egy új pozitív életszemlélet és életmód elsajátításával, ugyanakkor a kezelő a cél megvalósulásáért nem tartozik felelősséggel. Testi, vagy pszichés tünet együttesével – amennyiben ilyenek fennállnak - mindenképpen forduljon szakorvoshoz!

COACHING

- A coaching folyamat elején szükséges egy, az egész folyamatot és az adott ülésre vonatkozó egyezségeen alapuló megállapodás arról, hogy honnan hová szeretnénk eljutni (célok és eredmények)
- Javasolt az először nálam járóknak egy 3 alkalmas elköteleződés, amiben megismerjük egymást és a végén döntünk a közös munkáról és annak hosszáról.
- Az ülések 60 vagy 90 percesek.
- Bármikor dönthetsz úgy, hogy le szeretnéd zárni a folyamatot, ez esetben a kérés után még egy lezáró alkalom kerül megtartásra.
- Minden ülésen jegyzetet készítek, amelynek célja, hogy a közös munkánk átlátható, fókuszált és követhető legyen. Ez segít abban, hogy mindig ott folytassuk, ahol legutóbb tartottunk, valamint lássuk a fejlődési ívet és a megvalósult lépéseket. Kérésre a jegyzetekbe bele lehet nézni!

Fontos!

Az általam nyújtott ajurvéda tanácsadás, jóga foglalkozások, hangtál kezelések és coaching beszélgetés nem egészségügyi szolgáltatásként végzett ellátásnak minősül. Nem vállalom pszichoterápiára vagy orvosi kezelésre szoruló eseteket. Nem végzek semmilyen pszicho-, orvosi-, egészségügyi terápiát, ill. tevékenységem nem helyettesíti az orvosi kezeléseket. Az alkalmak során elhangzottak felhasználása kizárólag a hozzám forduló felelősségére és kockázatára történhet. A coaching szemléletű segítő, az ajurvéda tanácsadó semmilyen felelősséggel nem tartozik abban a tekintetben, hogy az ügyfél hogyan alkalmazza a hallottakat azt megértette-e, illetve mit használ belőle az életében. Fontos megjegyezni, hogy a coaching nem terápia, az ajurvéda nem helyettesíti az orvosi kezeléseket. A coach nem terapeuta, és nem foglalkozik mentális betegségek kezelésével. Ha súlyos lelki problémáid vannak, kérlek fordulj szakemberhez.

Ezen együttműködés keretben foglaltakról írásos visszajelzést szükséges annak el- vagy el nem fogadásáról indoklással együtt.

Alulírott kijelentem, hogy az Együttműködési kereteket elolvastam, megértettem és elfogadom.

202 _____
dátum

Ügyfél aláírás



Szolgáltató aláírása

Polgár Edit EV
1146 Budapest, Francia út 49/a
9041234-1-42

Ezen dokumentum teljes szövege szerzői jog védett, annak másolása és felhasználása jogi következményeket von maga után.