

Regulamin świadczenia usług Sofroflow

Część ogólna oraz załączniki A, B, C

Struktura dokumentu

Część ogólna obowiązuje przy wszystkich formach zajęć. Załączniki określają zasady szczegółowe:

Załącznik A — Spotkania grupowe online

Załącznik B — Kursy i warsztaty grupowe dla dorosłych

Załącznik C — Sesje indywidualne

Program beChill® Exams dla nastolatków regulowany jest odrębnym, samodzielnym Regulaminem — ze względu na udział osób niepełnoletnich oraz metodologię licencjonowaną od trullyBalance Sàrl.

W razie rozbieżności między częścią ogólną a załącznikiem pierwszeństwo ma załącznik.

Usługi na rzecz szkół, firm i innych podmiotów instytucjonalnych nie są objęte niniejszym regulaminem — są przedmiotem odrębnej umowy lub zamówienia.

CZĘŚĆ OGÓLNA

§ 1. Postanowienia wstępne

1. Regulamin określa zasady świadczenia usług przez Marię Będzińską, prowadzącą działalność pod nazwą Sofroflow, adres e-mail: maria@sofroflow.com (dalej: „Prowadząca”).
2. Regulamin dotyczy usług świadczonych na rzecz konsumentów: sesji indywidualnych, spotkań grupowych, kursów i warsztatów — prowadzonych online oraz stacjonarnie.
3. Prowadząca posiada kwalifikacje sofrologa, akredytowaną przez International Sophrology Federation (ISF) i przestrzega Kodeksu Etyki i Postępowania Zawodowego ISF.
4. Zapis na zajęcia jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.

§ 2. Zapis i zawarcie umowy

1. Zapis następuje przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej lub przez wiadomość e-mail — w zależności od formy zajęć, zgodnie z informacją w opisie danego wydarzenia.
2. Po otrzymaniu zgłoszenia Prowadząca przesyła potwierdzenie wraz z danymi niezbędnymi do dokonania płatności.
3. Umowa zostaje zawarta z chwilą potwierdzenia zgłoszenia przez Prowadzącą.
4. W przypadku zajęć płatnych miejsce zostaje zarezerwowane po zaksięgowaniu wpłaty.

§ 3. Płatność

1. Płatność następuje przelewem tradycyjnym lub przelewem BLIK na numer telefonu, na podstawie danych przekazanych w potwierdzeniu zgłoszenia.
2. Płatność należy uiścić z góry, przed rozpoczęciem zajęć, w terminie wskazanym w potwierdzeniu.
3. Ceny podane w opisach zajęć są cenami brutto.
4. Prowadząca zastrzega sobie prawo do zmiany cennika. O zmianie informuje z co najmniej miesięcznym wyprzedzeniem. Zmiana nie dotyczy zajęć już opłaconych.
5. Brak wpłaty w wyznaczonym terminie oznacza zwolnienie miejsca.

§ 4. Odstąpienie od umowy i zwroty

1. Uczestnikowi będącemu konsumentem przysługuje prawo odstąpienia od umowy zawartej na odległość w terminie 14 dni od jej zawarcia, bez podania przyczyny.
2. Prawo odstąpienia nie przysługuje, jeżeli zajęcia rozpoczęły się przed upływem tego terminu za wyraźną zgodą uczestnika.
3. W przypadku odstąpienia zwrot następuje w terminie 14 dni, na rachunek, z którego dokonano wpłaty.
4. Zasady rezygnacji po upływie terminu odstąpienia określają załączniki właściwe dla danej formy zajęć.

5. W przypadku odwołania zajęć przez Prowadzącą uczestnikowi przysługuje zwrot wpłaty albo — za jego zgodą — przełożenie terminu.

§ 5. Warunki techniczne — zajęcia online

1. Zajęcia online prowadzone są przez platformę Zoom. Link do spotkania uczestnik otrzymuje na adres e-mail najpóźniej 24 godziny przed terminem.

2. Uczestnik zapewnia we własnym zakresie dostęp do internetu oraz urządzenie z mikrofonem i kamerą.

3. Włączona kamera jest warunkiem uczestnictwa — pozwala Prowadzącej dostosować tempo i przebieg ćwiczeń do grupy.

4. Uczestnik zobowiązany jest przebywać w miejscu, w którym nie jest słyszany przez osoby trzecie i nie będzie mu przerywane. Jest to warunek zachowania poufności wobec pozostałych uczestników.

5. Prowadząca dokłada należytej staranności przy zabezpieczeniu spotkań online, jednak żadna platforma komunikacyjna nie gwarantuje pełnego bezpieczeństwa transmisji. Prowadząca nie ponosi odpowiedzialności za dostęp osób trzecich uzyskany z pominięciem zabezpieczeń platformy.

6. W razie utrzymujących się problemów technicznych uniemożliwiających prowadzenie zajęć Prowadząca proponuje nowy termin.

7. Problemy techniczne po stronie uczestnika nie uprawniają do zwrotu wpłaty.

§ 6. Poufność i nagrania

1. Nagrywanie zajęć przez uczestników — w formie audio, wideo lub zrzutów ekranu — jest zabronione.

2. Uczestników obowiązuje zasada poufności: informacje o innych uczestnikach oraz treści, którymi dzielą się podczas zajęć, nie mogą być przekazywane osobom trzecim.

3. Prowadząca nie nagrywa zajęć, chyba że wcześniej poinformuje o tym uczestników i uzyska ich zgodę.

4. Prowadząca korzysta z superwizji prowadzonej przez wykwalifikowanego sofrologa, w ramach której omawiane bywają zagadnienia wynikające z praktyki zawodowej. Superwizja odbywa się bez ujawniania danych pozwalających na identyfikację uczestnika, a osoba prowadząca superwizję zobowiązana jest do zachowania poufności.

5. Poufność zostaje przerywana, jeżeli Prowadząca poweźmie uzasadnione podejrzenie, że zdrowie, bezpieczeństwo lub dobro uczestnika albo innej osoby jest zagrożone. W takiej sytuacji Prowadząca informuje o tym uczestnika i omawia z nim dalsze kroki.

§ 7. Zmiany w harmonogramie

1. Prowadząca zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zajęć z przyczyn losowych, w szczególności choroby.

2. O zmianie terminu uczestnicy zostają poinformowani niezwłocznie, drogą e-mailową.

3. W przypadku zmiany terminu uczestnik może wziąć udział w zajęciach w nowym terminie albo otrzymać zwrot wpłaty za te zajęcia.

4. Zajęcia mogą zostać odwołane lub przełożone, jeżeli nie zgłosi się minimalna liczba uczestników wskazana w opisie danego wydarzenia. Informacja o odwołaniu przekazywana jest najpóźniej w terminie zamknięcia zapisów.

§ 8. Odpowiedzialność i zastrzeżenia zdrowotne

1. Udział w zajęciach jest dobrowolny i odbywa się na własną odpowiedzialność uczestnika.
2. Sofrologia nie jest terapią ani formą leczenia. Techniki sofrologiczne nie zastępują leczenia medycznego, psychoterapii ani innej formy opieki specjalistycznej i nie służą diagnozowaniu.
3. Osoby leczące się z powodu chorób somatycznych lub psychicznych, a także osoby w kryzysie psychicznym, powinny skonsultować udział w zajęciach z prowadzącym leczenie. Zaleca się poinformowanie lekarza prowadzącego o korzystaniu z zajęć sofrologicznych.
4. Uczestnik zobowiązany jest poinformować Prowadzącą o okolicznościach zdrowotnych mogących mieć znaczenie dla bezpiecznego udziału w zajęciach.
5. Uczestnik może w każdej chwili przerwać wykonywanie ćwiczenia lub zrezygnować z udziału w danej części zajęć.
6. Jeżeli Prowadząca uzna, że sytuacja uczestnika wymaga innej formy wsparcia, poinformuje o tym i wskaże właściwy kierunek.

§ 9. Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Prowadząca.
2. Dane przetwarzane są w celu realizacji usługi, kontaktu z uczestnikiem oraz rozliczenia — a za odrębną zgodą również w celu przesyłania informacji o wydarzeniach.
3. Prowadząca może sporządzać notatki służące wyłącznie prowadzeniu zajęć i przygotowaniu kolejnych spotkań. Notatki przechowywane są w sposób zabezpieczony i nie są udostępniane osobom trzecim.
4. Dane mogą być przekazywane podmiotom świadczącym usługi techniczne na zlecenie Prowadzącej — w szczególności dostawcy platformy do spotkań online, systemu mailingowego oraz biura księgowemu. Podmioty te zobowiązane są do zachowania poufności.
5. Szczegółowe zasady przetwarzania danych określa Polityka prywatności dostępna na stronie internetowej.

§ 10. Reklamacje

1. Reklamacje można składać drogą e-mailową na adres maria@sofroflow.com.
2. Reklamacja powinna zawierać opis zastrzeżeń oraz oczekiwany sposób rozpatrzenia.
3. Prowadząca rozpatruje reklamacje w terminie 14 dni od otrzymania.

§ 11. Postanowienia końcowe

1. Prowadząca zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu. Zmiany nie mają zastosowania do umów zawartych przed ich wprowadzeniem.
2. W sprawach nieuregulowanych zastosowanie mają przepisy prawa polskiego.
3. Regulamin obowiązuje od dnia 26.08.2026.

ZAŁĄCZNIK A — Spotkania grupowe online

A1. Przedmiot

1. Spotkania grupowe online to zajęcia sofrologii trwające do 60 minut, prowadzone przez Zoom.
2. Spotkania odbywają się zgodnie z harmonogramem podanym w opisie wydarzenia.
3. Pierwsze spotkanie jest bezpłatne. Kolejne są płatne zgodnie z cennikiem podanym w opisie wydarzenia.

A2. Zapis

1. Zapisu dokonuje się drogą e-mailową, wskazując wybrany termin i wydarzenie.
2. Zapisy przyjmowane są najpóźniej na 3 dni przed terminem spotkania.
3. Po otrzymaniu zgłoszenia Prowadząca przesyła potwierdzenie oraz — w przypadku spotkań płatnych — dane do płatności.

A3. Pakiety

1. Pakiet obejmuje trzy spotkania do wykorzystania w dowolnych terminach z harmonogramu.
2. Termin ważności pakietu wskazany jest w harmonogramie danego cyklu. Spotkania niewykorzystane do tego terminu nie przechodzą na kolejny cykl.
3. Płatność za pakiet następuje jednorazowo, przed pierwszym spotkaniem.
4. Nieobecność na spotkaniu, na które uczestnik był zapisany, oznacza wykorzystanie jednej sesji z pakietu — chyba że uczestnik zgłosi nieobecność najpóźniej na 3 dni przed terminem.

A4. Rezygnacja

1. Rezygnacja z udziału w pojedynczym spotkaniu możliwa jest najpóźniej na 3 dni przed terminem — wówczas przysługuje zwrot wpłaty albo przeniesienie na inny termin.
2. Rezygnacja z pakietu przed pierwszym wykorzystanym spotkaniem — zwrot pełnej wpłaty.
3. Po wykorzystaniu pierwszego spotkania z pakietu zwrot za spotkania niewykorzystane nie przysługuje.
4. Postanowienia niniejszego punktu nie ograniczają prawa odstąpienia określonego w § 4 części ogólnej.

A5. Charakter zajęć

1. Spotkania mają charakter otwarty — mogą w nich uczestniczyć osoby początkujące i praktykujące od dawna.
2. Tematyka dostosowywana jest do potrzeb grupy. Uczestnicy mogą zgłaszać propozycje tematów z wyprzedzeniem.
3. Dzielenie się doświadczeniami podczas spotkania jest dobrowolne.

ZAŁĄCZNIK B — Kursy i warsztaty grupowe dla dorosłych

B1. Przedmiot

1. Kursy i warsztaty grupowe to cykle zajęć sofrologii o zróżnicowanej tematyce i długości, prowadzone online lub stacjonarnie.
2. Liczba spotkań, ich długość, terminy, cena, liczebność grupy oraz minimalna liczba uczestników są podane w opisie danego kursu. Opis stanowi integralną część umowy.

B2. Zapis i płatność

1. Zapisu dokonuje się przez formularz zgłoszeniowy wskazany w opisie kursu.
2. Zapisy przyjmowane są do terminu podanego w opisie, nie później niż na 3 dni przed pierwszym spotkaniem.
3. Płatność za cały kurs następuje jednorazowo, przed pierwszym spotkaniem.

B3. Nieobecność

1. Kurs stanowi całość — nieobecność na pojedynczym spotkaniu nie uprawnia do obniżenia ceny ani zwrotu.

B4. Rezygnacja

1. Rezygnacja na 14 dni przed pierwszym spotkaniem — zwrot pełnej wpłaty.
2. Rezygnacja w terminie krótszym — zwrot nie przysługuje. Uczestnik może wskazać osobę, która zajmie jego miejsce, po uzgodnieniu z Prowadzącą.
3. Rezygnacja po rozpoczęciu kursu — zwrot za spotkania niewykorzystane nie przysługuje.
4. Postanowienia te nie ograniczają prawa odstąpienia określonego w § 4 części ogólnej.

B5. Zajęcia stacjonarne

1. Miejsce zajęć podane jest w opisie kursu.
2. Uczestnik przychodzi w wygodnym ubraniu. Nie jest wymagany strój sportowy ani mata.
3. Zajęcia nie wymagają szczególnej sprawności fizycznej.

ZAŁĄCZNIK D — Sesje indywidualne

D1. Przedmiot

1. Sesje indywidualne to spotkania jeden na jeden, prowadzone online lub stacjonarnie.
2. Pierwsza sesja trwa 90 minut, kolejne 60 minut.
3. Zalecany cykl to 3–5 spotkań. Liczba sesji ustalana jest indywidualnie i nie stanowi zobowiązania.
4. Sesje prowadzone są w języku polskim lub angielskim, zgodnie z ustaleniem.

D2. Umówienie i płatność

1. Termin sesji ustalany jest indywidualnie — przez kalendarz online, e-mail lub podczas bezpłatnej rozmowy wstępnej.
2. Płatność następuje przed sesją albo bezpośrednio po niej, zgodnie z ustaleniem.
3. Cennik dostępny jest u Prowadzącej.

D3. Odwołanie i przełożenie

1. Odwołanie lub przełożenie sesji możliwe jest najpóźniej na 24 godziny przed umówionym terminem — bez konsekwencji finansowych.
2. Odwołanie w terminie krótszym albo niestawienie się na sesję oznacza obowiązek zapłaty pełnej kwoty.
3. W wyjątkowych sytuacjach losowych Prowadząca może odstąpić od stosowania punktu D3.2.
4. Jeżeli sesję odwołuje Prowadząca, uczestnikowi przysługuje nowy termin albo zwrot wpłaty.

D4. Spóźnienie

1. Sesja kończy się o umówionej godzinie niezależnie od momentu jej rozpoczęcia.
2. Spóźnienie uczestnika nie przedłuża czasu trwania sesji ani nie uprawnia do obniżenia ceny.

D5. Sesje z osobami niepełnoletnimi

1. W przypadku uczestnika poniżej 18 roku życia stroną umowy jest rodzic lub opiekun prawny.
2. Współpracę poprzedza rozmowa z rodzicem. Sesje prowadzone są bez obecności rodzica, chyba że ustalono inaczej.
3. Zakres informowania rodzica o przebiegu sesji ustalany jest na początku współpracy.
4. Jeżeli Prowadząca poweźmie uzasadnione podejrzenie, że zdrowie, bezpieczeństwo lub dobro uczestnika jest zagrożone, niezwłocznie informuje o tym rodzica lub opiekuna prawnego — niezależnie od ustaleń, o których mowa w ust. 3.

D6. Poufność

1. Treść sesji objęta jest poufnością.

2. Wyjątki: sytuacje określone w § 6 ust. 5 części ogólnej oraz przypadki, w których obowiązek ujawnienia informacji wynika z przepisów prawa.

3. Notatki z sesji przechowywane są w sposób zabezpieczony i nie są udostępniane osobom trzecim. Uczestnik ma prawo wglądu w dotyczące go dane.