***SETTORE YOGA***

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Cosa portare ad una lezione di yoga?

* tappetino, possibilmente antiscivolo e che vada bene per uno yoga dinamico ( acquistabile on-line, o in negozi specializzati; preferibilmente no tappetini decathlon perchè non adatti alla tipologia di yoga proposta).
* Un asciugamano, sempre utile da utilizzare anche durante la pratica
* Abbigliamento Comodo: deve permettere il libero movimento quindi magari non troppo larghi o troppo aderenti/stretti. Muovendoci a 360° abbiamo bisogno che il corpo possa esprimersi libero!
* Una copertina da utilizzare nel rilassamento
* Un cuscino da meditazione.

Se la tua prima lezione non preoccuparti per l’occorrente, abbiamo un tappetino di prova!

“Norme di comportamento”

* ***Art.1B.*** Arrivare puntuali a lezione, preferibilmente 5 minuti prima per cambiarsi.
* ***Art.2B.*** Essendo un luogo e un tempo dedicato all’ascolto di noi stessi, è un posto Sacro! Tienilo a mente dal momento in cui entri in palestra.
* ***Art.3B.***Non bere immediatamente prima e dopo la pratica, aspetta almeno 15 minuti!
* ***Art.4B***.L’ultimo pasto è meglio che sia stato fatto almeno 2h prima della pratica!
* ***Art.5B.***Nel caso di problematiche fisiche, o patologie in corso, informa l’insegnate prima dell’inizio della lezione. (Insieme si può trovare una buona soluzione per poter comunque praticare in sicurezza e comfort)
* ***Art.6B.***Spegnere o silenziare il cellulare (nel caso non sia possibile per qualsiasi motivazione avvisa l’insegnate appena arrivi).
* ***Art.7B.***Se prevedi di lasciare la lezione prima del suo termine, per favore avvisa l’insegnante preventivamente, in modo che al momento opportuno possa segnalarti l’ora senza interferire con il flusso della lezione.
* ***Art.8B.***Nel caso il partecipante, avesse un’età inferiore ai 15 anni, avvisa l’istruttore con anticipo cosicché possa indicarti la lezione più indicata!
* ***Art.9B.***In ultimo, e non per importanza, se puoi….un sorriso, un pò di leggerezza! :)

FIRME PER APPROVAZIONE