

## REGOLAMENTO E SUGGERIMENTI

### **Materiali e abbigliamento**

Il corpo è sacro, la pratica è sacra: la zona dove si lavora, il proprio materassino e quello del vicino vanno considerati con il dovuto rispetto. La pratica si svolge a mani e piedi nudi, in sala yoga si entra senza ciabatte e senza scarpe e si condivide la stessa aria nel respiro, è necessario osservare la massima cura dell'igiene personale, nel rispetto degli spazi condivisi e dello spazio sacro di ogni singolo praticante (vedere anche "suggerimenti per il benessere").

Munirsi **sempre di tappetino** conforme, cinghia e blocchi; la pratica si effettua solo ed esclusivamente sul proprio tappetino personale. Il tappetino può essere lavato in lavatrice, già al primo uso per diminuirne la scivolosità usando poco detersivo, oppure passandolo a mano con un poco di aceto e acqua calda, prevedete molto tempo per l'asciugatura (no asciugatrice). Non praticate su materassino umido o bagnato, potrebbe essere pericoloso.

**L'abbigliamento** sarà comodo per consentire il libero movimento, meglio se stretch per non intralciare durante le asana, soprattutto in torsione e in capovolta, nessun gancio o zip sulla schiena; una felpa o una copertina o un asciugamano sono consigliate per il rilassamento e come ausilio in talune asana;

**telefoni** cellulari e iwatch vanno spenti o silenziati e lasciati negli spogliatoi, non si portano in sala pratica, in sala yoga si entra con il tappetino, la cinghia e i blocchi, tanta buona volontà e spirito puro e gioioso, **tutto** il resto va lasciato nello spogliatoio, preoccupazioni incluse!

Nel rispetto del relax di fine lezione, si prega di attendere che i praticanti dell'ora precedente abbiano terminato la lezione e siano usciti prima di entrare negli spogliatoi; negli spogliatoi si entra senza scarpe: scarpe e pensieri quotidiani vanno lasciati sulla scarpiera all'ingresso.

### **Orari e norme per i corsi**

Gli orari di inizio lezione si intendono per la presenza in sala yoga, pronti per eseguire la pratica, meglio quindi prevedere qualche minuto di anticipo se desiderate cambiarvi.

Le lezioni perse per impossibilità di presenziare dell'allievo potranno essere recuperate compatibilmente con la disponibilità della sala e degli orari, previo accordo in sede. I **recuperi** sono effettuabili in qualsiasi mese **regolarmente** saldato ed entro l'anno di pratica per chi si iscrive con l'annuale(A), non è possibile recuperare le lezioni perse per chi si iscrive con il quadrimestrale(B). Le lezioni perse per impossibilità dell'istruttore di svolgere la lezione, saranno recuperate con orari extra al proprio corso. Sono esclusi i giorni di festività o eventuali ponti festivi.

**I corsi sono ANNUALI:** solo il corso di pausa pranzo inizia a ottobre e termina a giugno. A giugno entrano in vigore gli orari estivi che saranno pubblicati a maggio. L'anno di pratica garantisce 8 frequenze al mese (per chi ha frequenza bisettimanale) e 4 frequenze al mese (per chi ha frequenza mono-settimanale), diluite su 11 mesi di pratica (settembre-luglio mentre agosto è facoltativo).

La quota di **iscrizione** è un acconto/cauzione che sarà restituito a compimento effettivo della tipologia d'iscrizione prescelta (vedi tabella prezzi A, B o C), o girato/a per l'anno successivo su richiesta; in caso contrario (non rispetto del periodo concordato all'iscrizione) o in caso di mancato preavviso (almeno 15gg prima di inizio mese) della cessazione delle frequenze, verrà persa. La **quota mensile** va versata **entro la prima settimana del mese**, in base alla quota prevista dalla tipologia di frequentazione scelta. A **luglio** va confermata l'iscrizione per l'anno successivo, sarà così garantito il corso/orario desiderato.

All'inizio dei corsi si prega consegnare **certificato medico di sana e robusta costituzione** con validità annuale.

### **Suggerimenti per il benessere**

Per una buona pratica si consiglia di non mangiare per le due ore (2hr) precedenti la pratica, qualche biscotto e una bevanda calda vanno bene anche pochi minuti prima (mezz'ora) ma preferite alimenti facilmente digeribili a cui siete abituati; si consiglia di non bere e non mangiare per i venti minuti (20') successivi alla pratica. Meglio praticare sempre e solo a vescica e intestino vuoti, dopo una doccia o un bagno purificatori e dopo aver eseguito il lavaggio nasale e della lingua per un buon pranayama.

In sala yoga va rispettato il **massimo silenzio** per la ricerca della concentrazione e il rispetto del vicino, un cenno basterà ad attirare l'attenzione dell'insegnante qualora ci fossero problemi durante la pratica. In caso di particolari situazioni di salute che necessitino di attenzione o di modifiche alle asana, è fondamentale avvisare l'insegnante in tempo utile e prima di entrare in sala pratica.

Ricordare sempre che: **Voi siete i maestri di voi stessi, il vostro intento e la vostra costanza determineranno i vostri risultati, rispettate e onorate i vostri limiti, superateli con coscienza e consapevolezza solo dopo aver conosciuto il vostro corpo.** Altre indicazioni sui benefici dello yoga su [www.yogaandwellness.it](http://www.yogaandwellness.it). Buona pratica e **grazie** per la collaborazione!!!

*om mani padme hum*

Confermo la scelta della tipologia di frequentazione (cerchiare la scelta): **A**(annuale11mesi) – **B**(min.4mesi) – **C**(tessera)

per i giorni \_\_\_\_\_ alle ore \_\_\_\_\_

**Firma** per esteso leggibile \_\_\_\_\_ **data** \_\_\_\_\_