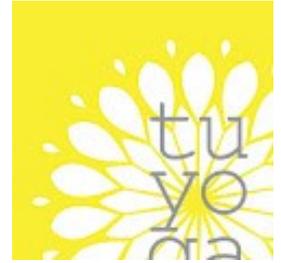


RECOMENDACIONES PARA TU PRÁCTICA DE YOGA



PARKING:

Parking gratuito en la zona.

PUNTUALIDAD:

Procura llegar 10 minutos antes de la práctica.

Si llegas y la clase ha empezado, tienes 10 minutos más de cortesía. Podrás entrar mientras suena el cuenco de cuarzo o estamos explicando la serie del día. Sé silencioso. Por favor, no saludes y muévete sigilosamente por la sala hasta tu sitio.

MATERIAL:

Deja tus zapatos y pertenencias en la entrada.

Usa ropa cómoda para practicar, preferiblemente de algodón y a ser posible de colores claros o blanca. Puedes cambiarte de ropa en la sala.

Trae calcetines de uso exclusivo para la práctica o los pies limpios si vas a practicar descalzo.

Trae agua y una toalla grande o pareo para cubrir la esterilla.

PRÁCTICA:

Se recomienda no comer ningún alimento sólido al menos dos horas antes de la práctica.

Durante la práctica atiende las instrucciones, trabaja con total respeto a las señales de tu cuerpo y siéntete libre de parar cuando sientas molestias o cansancio que te impida continuar con normalidad un ejercicio, sea físico o respiratorio.

LIMITACIONES FISICAS:

Si estás embarazada debes avisar inmediatamente a la profesora para que te de las instrucciones que precisas. Idealmente pedirás cita para entrevista donde se te indicarán las especificaciones para tu caso .

Si tienes lesiones u operaciones recientes, pide cita para entrevista con la profesora y trae los informes médicos de que dispongas para asesorarte correctamente. Asimismo, y según sea el caso, entrégnanos el informe de tu médico, donde específicamente haga constar que recomienda la práctica de yoga o que has superado la rehabilitación de tu lesión o convalecencia y puedes continuar con tu práctica regular de yoga.

¡Muchas Gracias!