

ISTRUZIONI ALLA PRATICA

- Gli allievi devono presentarsi alle lezioni con un **abbigliamento comodo e un paio di calzini antiscivolo, con un asciugamano o un telo grande da stendere sul tappetino e sul quale eseguire le asana (posizioni), un plaid e un cuscino non troppo morbido per restare seduti** .
- Se consumate dei pasti prima della lezione, che siano leggeri e che abbiano termine **almeno due ore prima** della pratica
- **Nello yoga non esiste competizione.** Nello svolgere le asana non si deve cercare di raggiungere subito la posizione indicata. **Ognuno ha i propri tempi.** Impariamo a rispettare quelli degli altri, ma soprattutto i nostri.
- E' importante ricordare che **lo scopo dell'hatha yoga non è la perfezione delle asana**, ma l'equilibrio di tutto l'intero essere. Questo si ottiene con la volontà e imparando a rivolgere l'ascolto al proprio interno.
- Lo yoga può diventare un modo di essere e questo corso rappresenta l'opportunità di intraprendere **un lungo e profondo percorso di conoscenza di sé.**
- **La qualità e l'atmosfera della lezione dipendono tanto dall'insegnante quanto dagli allievi**

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18 – 20090 Buccinasco – tel. 346 6886169
info@anahatayoga.it - ww.anahatayoga.it

REGOLAMENTO

- I corsi di yoga durano otto mesi suddivisi in due quadrimestri. Il primo quadrimestre inizia la prima settimana di ottobre e termina l'ultima di gennaio; il secondo inizia la prima settimana di febbraio e termina l'ultima di maggio. Le assenze non potranno essere recuperate, ma nel corso dei mesi ci saranno sempre lezioni gratuite a disposizione di tutti gli allievi.
- In tutti i locali del centro non è possibile consumare cibo e per l'utilizzo dei bagni si invita ad un atteggiamento di igiene e di rispetto per sé e per gli altri.
- Gli allievi dei vari corsi sono pregati di indossare un abbigliamento comodo e adeguato alle pratiche svolte. Si invita quindi ad evitare indumenti riportanti immagini non compatibili con le finalità di armonia interiore dello yoga e con lo spazio sacro della lezione
- Alla lezione si accede solo con il necessario per la pratica, tutto il resto, borse, zaini, orologio, cellulari, ecc. potrà rimanere negli spogliatoi in totale sicurezza. Durante le lezioni nessun esterno avrà la possibilità di entrare nel centro.
- Ricordiamo che il centro yoga è un luogo di benessere interiore e di armonia che sviluppiamo insieme. E' importante quindi che il tono di voce non sia mai troppo alto e che il linguaggio usato, anche negli spogliatoi, sia rispettoso dell'ambiente, degli altri e del proprio sé divino

Gli allievi devono presentarsi alla lezione con il giusto anticipo. In caso di ritardo non sarà più possibile entrare in quanto la porta d'ingresso del centro rimarrà chiusa durante lo svolgimento della pratica.

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18 – 20090 Buccinasco – tel. 346 6886169
info@anahatayoga.it - ww.anahatayoga.it