



A.S.D. YOGA ANAHATA

REGOLAMENTO PER LA FREQUENTAZIONE AI CORSI

- I corsi di yoga hanno durata di 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.
- 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 estraneo avrà la possibilità di accedere negli spazi interni.
- 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 (questo lo troverete già nella sala yoga), un plaid e un cuscino non troppo morbido per restare seduti**. Si invita ad indossare **un abbigliamento adeguato alla pratica e all'ambiente e di evitare indumenti riportanti immagini non compatibili con le finalità di armonia interiore dello yoga e con lo spazio sacro della lezione**
- Se consumate dei pasti prima della lezione, che siano leggeri e che abbiano termine **almeno due ore prima** della pratica
- 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. **La qualità e l'atmosfera della lezione dipendono tanto dall'insegnante quanto dagli allievi**
- **Nello yoga non esiste competizione.** Nello svolgere la pratica 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. **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.

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.