



SUGGERIMENTI PER GLI ALLIEVI

- Yoga Studio Milano è dedicato alla pratica dello yoga secondo gli insegnamenti di Yogacharya B.K.S. Iyengar.
- La sala di yoga è un luogo in cui praticare con gioia e serietà.
- Prima della pratica lavate mani e piedi e usate un abbigliamento adeguato.
- Lo stomaco deve essere vuoto e l'intestino libero. Aspettate quattro ore dopo un pasto abbondante e due ore dopo un pasto leggero.
- Non praticate con gioielli e orologio.
- Durante la pratica non trattenete il respiro. Mantenete una respirazione normale.
- Gli occhi, le orecchie, la gola e l'addome devono rimanere rilassati durante la pratica.
- La pratica delle posture rivela dolori e debolezze del corpo. Non preoccupatevi!
- Qualsiasi dolore insorga durante la pratica deve essere temporaneo. Un dolore persistente è il segnale di una pratica scorretta.
- In caso di problemi di salute informate le vostre insegnanti prima dell'inizio del corso.
- Durante il ciclo è necessario seguire una pratica apposita. Avvisate la vostra insegnante.
- Utilizzate i supporti con grande cura ed attenzione e riordinate tutto alla fine della lezione.
- Abbiate cura delle vostre cose lasciate negli spogliatoi e rispettate le cose altrui.
- Siate silenziosi e muovetevi con consapevolezza.

BUONA PRATICA