

KÂYASTHA YOGA

MANIFESTE DU BON YOGI

Le studio, traditionnellement appelé Shala (du terme Sanskrit signifiant maison ou demeure) est un lieu dans lequel les personnes se retrouvent pour pratiquer le yoga. Intime et accueillant il doit permettre à chacun de trouver de la sérénité et du calme. Le yoga étant hors castes, hors sexes, hors religions et hors opinions politiques, les discussions autour de ces sujets sont à proscrire pour le bien-être de chacun. Nous vous remercions de respecter ces conditions indispensables au bon déroulement des cours.

Avant le cours

- Présentez-vous 10 min avant le cours pour avoir le temps de vous installer sereinement.
- Déchaussez-vous avant d'entrer dans les vestiaires ou la salle de pratique
- N'arrivez pas en retard ! Le professeur se réserve le droit de ne pas vous accueillir afin de ne pas perturber le bon déroulement du cours.
- Il est préférable de pratiquer l'estomac léger.
- Les vêtements doivent être souples et confortables.
- La pratique se fait sur un tapis de yoga (prêt au studio).
- Si vous êtes blessé(e) ou enceinte, informez votre professeur avant le début du cours impérativement.

Pendant votre cours

- Dans la salle de yoga, pas de sac ni d'affaires personnelles, merci d'utiliser les vestiaires.
- Le silence dans la salle est de rigueur.
- Restez concentré, laissez-vous guider par le professeur. Tout le monde travaille, à son rythme et niveau.

Après votre cours

- Nettoyez votre tapis avec les produits mis à disposition dans la salle et rangez-les avec soin
- Hydratez-vous - eau et tisane sont à votre disposition au studio