



PRATICA - OSSERVA - TRASFORMA

PRIMA DI INIZIARE

Informazioni e indicazioni per vivere la pratica con cura e serenità.

PARTECIPAZIONE E ISCRIZIONE

- Per partecipare alle lezioni è richiesto un certificato medico di idoneità alla pratica di attività psico-fisica quale yoga.
- È necessario iscriversi versando la quota annuale, valida da settembre ad agosto.
- La partecipazione alle lezioni è subordinata alla regolare iscrizione ai corsi.
- Le lezioni possono essere mensili o trimestrali con abbonamento e si intendono a canone fisso, indipendentemente dal numero di giorni del mese e dalle eventuali assenze.
- In alternativa, è possibile frequentare le lezioni del mese al costo della singola lezione, anziché usufruire della tariffa agevolata dell'abbonamento.
- Il calendario delle lezioni segue le festività scolastiche.
- È possibile concordare lezioni di gruppo o individuali in diverse fasce orarie.

PREPARARSI ALLA PRATICA

Prima della pratica, se possibile prenditi un momento per preparare il corpo e lo spazio: lava mani e piedi e scegli abiti leggeri, puliti e dedicati a questo momento.

In presenza

Lo yoga si pratica a piedi nudi.

Indossa abiti comodi, che lascino libertà di movimento, come una maglietta e pantaloncini o leggings. È preferibile che ginocchia e caviglie siano visibili, per facilitare il lavoro e le indicazioni dell'insegnante.

Per il tuo benessere, è consigliabile praticare a stomaco vuoto: attendi almeno 3 ore dopo un pasto completo o 2 ore dopo uno spuntino.

Puoi portare il tuo materiale; il tappetino personale è consigliato.

Se possibile evita di utilizzare profumi, per non stimolare eccessivamente i sensi e non creare eventuali situazioni di fastidio per sé o per gli altri.

La pratica è sconsigliata in caso di temperatura superiore a 37,5 °C o di sintomatologia simil-influenzale.

La sala e gli attrezzi vengono regolarmente puliti e l'ambiente viene frequentemente aerato.

Online

Collegati all'ora stabilita attraverso il link di invito inviato ai partecipanti.

Le lezioni online sono a numero chiuso e, come in una normale lezione in presenza, prevedono interazione e correzioni.

È necessario identificarsi con nome e cognome oppure comunicare la propria identità.

Comunica all'insegnante eventuali disturbi o difficoltà, anche durante la lezione, così da poter ricevere indicazioni adeguate.

Per quanto possibile, riserva alla pratica un luogo pulito, ordinato e ben aerato.

Scegli uno spazio libero da ostacoli e pericoli e, se possibile, sistemati vicino a una parete o a una porta.

Prepara in anticipo il tuo spazio e tieni a portata di mano gli attrezzi necessari.

Posiziona la telecamera in modo che il corpo sia visibile durante la lezione.

Mantieni il microfono attivo per poter interagire con l'insegnante; verrà disattivato quando necessario.

ENTRARE NELLA PRATICA

Quando arrivi, concediti un momento per rallentare.

Lascia fuori ciò che non ti serve e porta con te solo ciò che accompagna la tua pratica.

Se l'invocazione è già iniziata, attendi con calma la sua conclusione. Se devi entrare, fallo nel silenzio e trova poi il tuo spazio con discrezione.

Lascia il telefono in modalità silenziosa e, se possibile, in spogliatoio.

Prenditi cura delle tue cose e dello spazio che condividi.

In sala, lascia che anche la voce trovi il suo ritmo più quieto.

Ogni gesto può diventare parte della pratica.

NELLA PRATICA

Quando inizi, ascolta il respiro.

Lascia che l'attenzione torni al corpo, al momento presente, a ciò che accade dentro di te.

Dedica questo tempo allo yoga: un tempo per rallentare, ascoltare e creare spazio.

La tua presenza, la tua energia e il tuo ascolto contribuiscono alla pratica di tutti.

Ciò che porti nella sala diventa parte dello spazio che condividiamo.

Per favorire un'atmosfera di ascolto, presenza e rigenerazione, cerchiamo di rimanere focalizzati sulla pratica, evitando di divagare su tematiche non pertinenti.

CONTINUITÀ

Frequenza e puntualità sono gesti di cura. Ti permettono di vivere il percorso con maggiore presenza, di dare continuità alla pratica e di rispettare il tempo che condividiamo.

Le assenze possono essere recuperate online entro lo stesso mese.

ORGANIZZAZIONE E PAGAMENTI

I pagamenti vanno effettuati all'inizio del mese.

È possibile pagare in contanti, tramite Satispay oppure con bonifico bancario, dopo aver effettuato l'iscrizione.

Per le fatture di importo superiore a 77,47 € è prevista una marca da bollo di 2 €.

PRIVACY

Tutto il materiale audio, video e cartaceo relativo alle lezioni è riservato. Ne è assolutamente vietata la riproduzione e/o divulgazione.

Tutto ciò che desideriamo è poter svolgere una pratica serena, nel rispetto di noi stessi e degli altri.

Grazie per la tua presenza,

per la fiducia e per la voglia di condividere insieme questo percorso.

Che ogni pratica possa offrire uno spazio per respirare, ascoltare, lasciare andare e tornare a sé.

Laura