

Recommandations

- Arriver en avance (surtout pour votre premier cours), pour avoir le temps de vous installer tranquillement. Prendre quelques minutes pour vous centrer et vous préparer intérieurement.
- **Les cours commencent à l'heure.**
- Prévenir en cas d'absence.
- En cas de retard, prendre place discrètement dans la salle, sans déranger la concentration des autres élèves (bruits ou mouvements).
- Porter une tenue propre, simple et confortable ; Tee-shirt, short, bermuda ou leggings (permettant si possible au professeur de voir vos genoux).
- Eviter de manger avant la pratique : 4 heures après un repas, 2 heures après une collation, 20 à 30 minutes après un thé ou un café.
- Vider la vessie et les intestins.
- Eviter les bains de soleil avant de pratiquer.
- Eviter les parfums forts.
- Prévenir l'enseignant avant le cours en cas d'événement particulier : fatigue, blessure, les règles pour les femmes, intervention chez le dentiste, anesthésie, choc émotionnel etc.
- Eviter toute pratique dans la journée après une séance d'ostéopathie ou autre manipulation de la colonne vertébrale (l'inverse est en revanche possible).
- Ne pas pratiquer si vous avez de la fièvre (c'est le seul cas où l'on ne doit pas faire de yoga).
- Ranger soigneusement le matériel à la fin du cours.

Une fois chez vous : prendre quelques notes ou faire quelques croquis et s'engager dans une pratique personnelle. Les résultats suivront !

Ces recommandations ne sont pas des règles rigides, mais chacun en appréciera les bénéfices en les mettant en application.

