



RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

IMPORTANTE: Concurrí a clases con el carnet o factura de pago

AL LLEGAR A CLASE...

- **Sé puntual!** Así ayudarás a no interrumpir y perturbar a tus compañeros una vez comenzada la misma. Lo ideal es llegar 5 o 10 minutos antes de la clase. No se aceptan alumnos una vez iniciada la misma.
- **Informá al profesor, de ser necesario, si tenés alguna molestia o problema de salud importante.** Las mujeres deben evitar asistir a clase si están embarazadas.
- **Apagá tu celular y/o alarmas.** Los mismos deben dejarse en el vestuario. La práctica se realiza en respetuoso silencio.

QUE ROPA LLEVAR...

- Asistí con ropa cómoda, que no dificulte la respiración, la digestión o la circulación.
- Evitá el uso de relojes y/o pulseras o accesorios durante las clases.
- Las prácticas se realizan descalzos, preferentemente sin medias.
- Evitá usar perfumes intensos y/o talcos para los pies.

EN LAS CLASES...

- Respirá siempre que te sea posible por la nariz.
- Es preferible que no ingieras alimentos de 2 a 3 hs antes de la clase.
- No fuerces tu cuerpo, practicá con suavidad, respetando tus propios límites.
- Evitá la competencia con los demás y con vos mismo/a, el yoga es para conocer y mejorar tu cuerpo y tu mente, y aprender a no forzarlo es la clave para mejorar.
- Entrá y salí de las posturas lentamente, observando tu cuerpo.
- Una vez que entrás a la sala, practicá silencio. Aprovechá el tiempo de preparación para conectarte con vos mismo/a y calmar tu mente.
- Al terminar la clase, no perturbes el estado de bienestar en el que te encontrás.
- Si estás resfriado o congestionado es recomendable que no asistas a clase, de ser necesario consultá previamente con el profesor o comunicándote al TE 4633 6461 / 15 3511 9943 o via mail a info@fenulive.com.