

Apportez votre tapis de yoga et une serviette.

Par respect pour les autres élèves, arrivez au moins une bonne dizaine de minutes avant votre classe.

Pas de chaussures dans le studio :

Laissez vos souliers/bottes à l'entrée dès votre arrivée.

Soyez à l'écoute de votre corps :

Dans chaque posture il y a une variante et nous sommes là pour vous guider en vous offrant ses variations et en vous accompagnant dans votre pratique, sans jamais vous pousser au-delà de vos limites et de vos capacités. Sachez, qu'en tout temps, vous pouvez prendre une pause durant la classe et revenir dans une posture d'observation.

Durant la pratique et les enchaînements de postures, si vous revenez dans l'observation, gardez le silence et attendez que tous les élèves aient terminé avec leurs postures avant de poser des questions.

Il nous fait toujours plaisir de répondre à toutes les questions.

Laissez tous vos effets personnels à l'entrée, sur les tablettes et cintres.

La salle de yoga est ouverte quelques minutes avant le début de la séance afin d'offrir un moment de détente et de calme aux élèves. Le silence qui règne vous permettra de vous connecter, ici & maintenant.

Prenez votre posture de relaxation préférée :

Installez-vous en sur le dos ou en posture assise de méditation de votre choix avant que la pratique commence.

Prenez ce moment pour pouvoir vous reconnecter doucement avec votre respiration et ainsi vous permettre d'entrer dans votre pratique.

Évitez de vous parfumer ou de fumer juste avant la classe!

La sueur amplifie les odeurs ce qui risquerait d'incommoder les autres élèves.

Ne quittez JAMAIS durant la relaxation finale :

Ce temps qui est régénérateur et important à la fin de votre pratique, est le moment le plus précieux.

Assurez-vous de pouvoir prendre part à la totalité de votre cours de yoga, mais également, parce que, vous aussi, vous méritez cet instant de relaxation finale et observateur.

Restez ouvert et gardez le sourire :

Laissez vos inquiétudes, vos frustrations, vos soucis, vos doutes, vos appréhensions et vos attentes à l'extérieur du local. Restez dans l'accueil des nouvelles expériences.

Informez-nous de votre santé :

Lors de votre première visite au Studio, vous serez invité à remplir une fiche individuelle afin que nous soyons en mesure de bien vous guider dans votre pratique de yoga. Sachez qu'il est important de nous tenir informés de tout changement relatif à votre condition de santé qui pourrait nuire à votre confort durant vos classes et surtout pouvoir vous aider dans l'intégration de la posture et votre remise en forme.