

Quelques règles de vie au Centre de Yoga

En arrivant

- Soyez sur place au moins 10 minutes avant l'heure du début du cours pour prendre le temps de vous changer et de vous installer dans la salle.
- Pendant la récitation de l'invocation, si vous êtes en retard, attendez qu'elle soit terminée pour entrer dans la salle

Le matériel

- Il doit être rangé après chaque cours par les participants pour permettre un usage facile au cours suivant : tapis, couvertures, briques, ceintures, bolsters, chaises.
- N'hésitez pas à apporter votre propre tapis anti - dérapant

Les absences

- En cas d'absence il vous sera demandé de prévenir le professeur par sms ou par e-mail
- Veuillez respecter les dates de validité des cartes (la carte de 10 cours est valable 4 mois, celle de 30 cours 12 mois)

La régularité

- Lorsque vous êtes débutant essayez de venir régulièrement au cours pour en ressentir les bienfaits rapidement. Ensuite continuer dans cette régularité afin de progresser. Ayez confiance
- Les niveaux correspondent au nombre d'années d'expérience :
 - niveau 1 : débutants les 2 premières années
 - niveau 2 et 3 : intermédiaires de 3 à 6 ans
 - niveau 4 et 5 : avancés au delà de 6 ans
- Quand vous vous sentez prêt à pratiquer chez vous, n'hésitez pas à demander conseil à votre professeur

« Dans un étirement total, il se crée une transformation chimique dans le cerveau et le corps devient léger, frais ferme et calme ; il n'y a plus de pensées, l'esprit ne peut se mouvoir qu'à l'intérieur du corps »

B.K .S.Iyengar