



Bienvenue !

Quelques règles à connaître pour profiter pleinement de vos cours de yoga!

Les cours commencent à l'heure. Si vous arrivez en retard dans un cours, le professeur peut vous refuser l'accès. Assurez-vous d'avoir un peu de temps pour vous installer, signer la feuille de présence et vous déposer quelques instants avant le début du cours.

Si vous arrivez quelques minutes en retard, attendez un moment opportun pour entrer, et déroulez votre tapis en silence.

Si vous devez partir avant la fin, avertissez le professeur au début du cours, installez-vous près de la porte, et sortez avant la relaxation finale. Vous pouvez laisser vos accessoires sur place, le professeur s'en occupera.

Bien replacer les accessoires et nettoyer vos tapis à la fin du cours.

Assurez-vous d'avoir fermé votre téléphone cellulaire!

Évitez les conversations dans la salle de yoga.

Veillez mentionner toute blessure ou condition physique particulière au professeur. Cela lui permettra de vous offrir des suggestions et des variations pour rendre votre pratique agréable et sécuritaire.

Par respect pour autrui, Évitez d'utiliser tout **parfum ou produit de beauté parfumés**, naturels ou chimiques, avant les cours.

Il est préférable de pratiquer le yoga au moins une heure après un repas léger ou une collation et environ 3 heures après un gros repas.

Toujours boire beaucoup d'eau après les cours.

Le yoga se pratique pieds nus. Si vous devez porter des bas pour une raison médicale, choisissez des bas adhérents conçus pour le yoga.

N'hésitez pas à poser des questions à votre professeur au début ou à la fin du cours. Vous pouvez aussi laisser vos commentaires et suggestions à la réception.

Il est possible d'organiser des cours privés ou en petits groupes, informez-vous auprès de la réception!

Bonne pratique et bon parcours avec nous!