

CONSEILS AUX PARTICIPANTS

S'inscrire à un cours de yoga, c'est un engagement de votre part. La saison dure 10 mois alors réfléchissez bien. Le yoga est une discipline rigoureuse qui vous apportera beaucoup si vous pratiquez régulièrement. Les cours sont conçus pour être progressifs. Ils sont détaillés afin que chacun à l'intérieur du groupe puisse pratiquer, progresser à son rythme et à son niveau au moment présent. Si vous ne venez pas régulièrement, outre que vous gênez l'évolution du groupe, vous ne progresserez pas et vous vous découragerez vite.

Dans les moments difficiles ou quand vous êtes fatigués voire souffrant(e) d'un petit rhume, venez quand même à votre cours. L'énergie du groupe et la pratique du yoga va faire circuler l'énergie et débloquer les tensions. Vous ferez ce que vous pourrez à ce moment là. Même si vous ne faites pas tout quelle importance ? Personne ne vous jugera. Le yoga n'est pas une compétition envers soi et encore moins avec les autres. Vous ne vous occupez que de vous et de votre BIEN ETRE.

**Votre Professeur
Jacqueline**

Les séances sont payables en début de cours. Vous pouvez régler plusieurs cours à l'avance si vous le souhaitez.

A vous de gérer votre budget et vos séances. En fin d'année (juin) si vous n'avez pas utilisé ce que vous avez payé les cours non pratiqués ne seront ni remboursés, ni reportés pour l'année suivante (septembre), ils sont perdus.

Un certificat médical est nécessaire pour pratiquer.

Merci

Pour pratiquer correctement le Yoga ces quelques recommandations vous seront très utiles.

Pour la pratique

- Un tapis suffisamment long pour y tenir allongé car les salles sont en carrelage. (un investissement que vous ne regretterez pas je vous l'assure).
- Dessus une serviette de bain ou un paréo pour l'été et pour l'hiver une couverture ou un tissu plus épais. Une 2^{ème} couverture sera nécessaire pour la relaxation.
- Un coussin souple pour la tête en relaxation si vous le souhaitez
- Un zafu, makura ou zalune pour la pratique (si vous n'en avez pas prenez un coussin épais et dur)

Votre tenue

- Choisissez un vêtement qui ne vous serre pas et qui ne vous gêne pas dans vos mouvements ni dans votre respiration. (préférez du coton, de la laine ou des matières naturelles).
Au fûr et à mesure des saisons mettez plusieurs couches de vêtements car même en hiver on peut avoir très chaud en pratiquant et très froid quand on se relaxe.
Le yoga se pratique pieds nus ou en chaussettes de sport l'hiver. (Évitez les collants et chaussettes façon collant qui empêchent une bonne respiration de la peau et une bonne circulation du sang dans les pieds.)
- Les bijoux ne sont pas nécessaires car ils peuvent gêner et empêcher de faire la posture correctement. Alors laissez-les dans votre sac vous les retrouverez à la fin.
- Attachez vos cheveux. L'immobilité et la concentration sont très difficiles quand une mèche de cheveux tombe sur le visage ou vous chatouille un bras ou une épaule.
- Enlevez vos lunettes pendant la pratique car elles servent peu. Moi-même je les enlève et je me sens bien mieux. Si vraiment vous ne voyez rien gardez-les.

Les repas

- Evitez les petits déjeuners copieux pour les cours du matin.
- Evitez les goûters pour les cours du soir.
- Pensez à prendre une bouteille d'eau afin de vous désaltérer en cas de besoin.
- Le yoga est une discipline interne évitez de mobiliser votre énergie en mâchant du chewingum.

Les parfums et autres odeurssujet délicat.

- Le tabac (la dernière cigarette juste avant le cours ne sera pas nécessaire).
- La transpiration vous n'en n'êtes pas responsable mais rafraîchissez vous avant la pratique.
- Les parfums, eau de toilette et déodorant peuvent convenir mais peuvent aussi incommoder votre voisin ou voisine de tapis. Evitez tout ce qui est trop fort.

L'Essentiel dans une bonne pratique c'est d'être confortable. Ce respect de Soi passe aussi par le respect des Autres.

Alors

- Eteignez votre portable ou mettez-le en « Mode Silence ».
- Ne marchez pas sur le tapis des autres si vous n'y êtes pas invité.
- Restez silencieux ou silencieuse si vous avez terminé votre posture avant les autres.
- Si vous arrivez et que le cours est commencé, essayez d'être le plus discret possible.
- Ne vous préoccupez pas de votre voisin ou voisine. N'essayez pas de le guider ou de le corriger ; vous n'êtes pas là pour ça. Votre objectif est de vous occuper de vous. Alors ne vous laissez pas distraire.

**SOYEZ DANS VOS SENSATIONS, VIVEZ CHAQUE
INSTANT DE VOTRE PRATIQUE AVEC INTENSITE
SOYEZ VOUS- MEME**

BONNE PRATIQUE