



Estimades i Estimats Ioguis: Seguint aquestes recomanacions, facilitarem la bona marxa de les classes i tots plegats en podrem treure un millor profit.



- En entrar al centre posa el mòbil en silenci i parla en veu baixa.
- L'activitat de ioga pot ser exigent físicament, tu ets qui coneix millor el teu cos, fes-te'n responsable per evitar lesions.
- Es aconsellable que l'alumnat disposi d'un certificat mèdic recent per tal de conèixer el seu estat físic i així poder adequar la pràctica a les seves necessitats. Els usuaris del centre hauran d'omplir un formulari on especificaran qualsevol aspecte de salut que pugui condicionar la pràctica.
- No ens podem fer càrrec, en cas de pèrdua o robatori, de res del que deixeu al vestidor. Si porteu objectes de valor feu-nos ho saber.
- Les classes començaran a l'hora indicada, per tant és una qüestió de respecte ser puntual. Si un dia arribes tard, entra a la classe en silenci quan el professor t'ho indiqui.
- La roba adequada per a la pràctica és samarreta i pantalons curts o malles preferiblement de cotó. Aconsellem evitar entrar a la sala amb la roba de carrer.
- És important que informis el professor/a, abans de començar la classe, en cas de qualsevol tipus de dolor, molèstia o malestar.
- Comunica al professor/a si et trobes en el període menstrual, ja que hi ha determinades postures especialment beneficioses i d'altres que cal evitar.
- És recomana practicar amb l'estómac buit, no menjar res dues hores abans de la classe. Si tens gana, pren alguna cosa lleugera. No dubtis mai d'anar al lavabo durant la classe. No es recomana beure líquids durant la pràctica.
- Si ho desitgeu, podeu portar el vostre propi material per a la pràctica (convenientment marcat). En cas d'utilitzar les màrfegues de Inspira caldrà netejar-les després de cada classe amb els productes que trobareu a la sala de material.
- Perquè el curs sigui profitós per a tothom, és important l'assistència regular i la puntualitat. Ja que el professorat seguirà una metodologia d'ensenyament progressiva durant el curs. Si per algun motiu no podeu venir a classe o deixeu el curs us agrairíem que ens ho comunicéssiu.



Qualsevol suggeriment no dubteu en fer-ho saber!

