



Bienvenue

Tout ce qu'il faut savoir pour votre pratique cette saison

VOS COURS

- **Horaires:** Merci d'arriver 5 à 10 minutes avant le début du cours pour vous installer sereinement,
- **Retard:** Si vous arrivez en retard, entrez discrètement pour respecter le calme et la concentration du groupe.
- **Calendrier:** En général, il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés. (sauf avis contraire)

DANS VOTRE SAC DE YOGA

- Un **tapis** de yoga
- une **couverture** ou un plaid pour la relaxation finale
- un petit **coussin**
- une tenue **souple et confortable**
- un petit conseil: Pratiquez l'estomac léger!

HARMONIE ET RESPECT

- **Téléphones:** Pensez à les passer en mode silencieux (sans vibration) dès votre entrée dans la salle
- **Écoute du corps:** le yoga n'est pas une compétition. Respectez vos limites et prévenez le professeur en cas de douleur ou de fatigue inhabituelle

NOUS CONTACTER:

- **Association:** Harmonie Yoga
- **Téléphone:** Françoise: 06 37 87 62 82
- **E-mail:** francoise@harmonie-yoga.fr

Le yoga est l'art de se connaître soi-même