

# OM YOGA VALENCIA

## CONSEJOS Y NORMAS PARA TU PRACTICA

- **ACTITUD ADECUADA.** Esta escuela ha sido creada para encontrar en ella un lugar de paz y tranquilidad. Por ello te pido que guardes el mayor **SILENCIO** posible, respetando la tranquilidad de las personas que estén esperando el inicio de la clase. Si tienes que hablar, por favor, hazlo **FUERA DE LA SALA**.
- **LA PUNTUALIDAD es muy importante.** Intenta llegar 10 minutos antes para que tengas tiempo suficiente de cambiarte si es necesario, ubicarte en la esterilla y estar unos minutos en silencio mientras se inicia la clase.
- **APAGA TU MÓVIL** antes de entrar o ponlo en modo avión y déjalo guardado dentro del vestuario. No está permitido la práctica de Yoga con relojes conectados al teléfono móvil.
- **BEBER AGUA** durante la práctica no es recomendable, y no puedes acceder a la sala con botellín, si lo necesitas puedes salir al vestuario.
- **VESTIMENTA.** Ropa cómoda, adecuada a la estación del año y preferiblemente con colores claros. Se recomienda no hacer la clase de Yoga con objetos metálicos como anillos, cadenas, pendientes, relojes, etc., pues estos pueden dificultar la ejecución (física y energética) de una postura.
- **HIGIENE PERSONAL.** La práctica de Asanas es mejor hacerla con los *pies descalzos* y sin calcetines. Por ello es aconsejable una buena higiene podal, por tu propia salud, la de sus pies y también por el bienestar de los demás. En el cuarto de baño hay toallitas húmedas para lavarse los pies en caso necesario. Si tienes reparo en estar con sus pies desnudos, es necesario traer a clase unos calcetines limpios para cambiarse al entrar en la sala. La práctica sin calcetines permite tomar conciencia de la sensibilidad del trabajo específico de los pies, además de estar en contacto con la energía de la tierra.
- **OTROS.** Por favor, abstente de usar desodorantes o perfumes fuertes antes de venir a clase, recuerda que al practicar yoga desarrollamos más la sensibilidad en todos los sentidos, incluido el sentido del olfato.

# OM YOGA VALENCIA

- **OBJETOS PERSONALES.** El centro de Yoga no se hace responsable de pérdida de objetos personales, dinero o ropa, intenta venir a clase con las menores pertenencias posibles (APARIGRAJA).

## **MATRICULA Y PAGO MENSUAL**

Se pagarán 15€ en concepto de matrícula solo una vez, este importe se pagará en efectivo en el momento de la inscripción. El pago de las cuotas mensuales se realizará en los 5 primeros días del mes, en efectivo en el centro, o por la página web si lo deseas unos días antes del comienzo del mes en curso. Si por alguna razón un mes no puedes asistir a clase, para no perder tu plaza puedes pagar la cuota de 10 euros de mantenimiento (máximo 3 meses al año).

Las clases perdidas se pueden recuperar siempre y cuando haya disponibilidad y **sólo durante el mes en curso**. No tienes que avisar si vas a faltar puntualmente a clases. Hazlo por favor si te vas a dar de baja definitiva o esporádicamente.

## **ANTES DE LA PRACTICA**

Para iniciar una práctica de Hatha Yoga no es preciso tener ningún conocimiento previo. Si gozas de buena salud con una práctica continuada notarás una mayor flexibilidad en el cuerpo y sentirás como mejora tu estado mental y emocional. Si padeces alguna enfermedad o lesión antes de empezar con la práctica se recomienda consultar con el médico. Si el médico considera adecuada la práctica se puede iniciar la asistencia a las clases siempre teniendo muy presente las limitaciones que tu patología te puede ocasionar para evitar agravar la lesión o enfermedad existente. Comenta siempre con la profesora cualquier indisposición o limitación con la que te puedas encontrar durante la clase. Si tienes la menstruación abstente de hacer posturas invertidas. También es conveniente no haber ingerido ningún alimento al menos durante 1h y media antes de la práctica, para evitar interferir en el proceso de digestión.

ESPERO TU COLABORACIÓN PARA MANTENER EN BUENA ARMONÍA  
NUESTRA CONVIVENCIA EN EL ESPACIO QUE HEMOS DECIDIDO  
COMPARTIR

OM YOGA VALENCIA

NAMASTÉ