***Benvenuto nella scuola di Yoga ASD-APS DHARMA***

illustriamo le **regole di comportamento** per gli associati che servono per rispettare la scuola, gli allievi e la tua pratica

* Togliti le scarpe all’ingresso e riponile nello spogliatoio o nell’apposito contenitore: si pratica scalzi.
* La sala yoga è un luogo in cui gli associati possono praticare con gioia e serenità. Ti invitiamo a **essere silenzioso** e a muoverti con consapevolezza.
* Arriva **puntuale,** ma non prima di 15 minuti dall’inizio della tua lezione. Non è consentito entrare a lezione iniziata. Se entri durante l’invocazione aspetta nello spogliatoio che sia terminata.
* **Spegni il cellulare** prima di entrare e riaccendilo fuori dalla scuola.
* Prima della lezione **lavati le mani e i piedi,** usa un abbigliamento adeguato che permetta di vedere i movimenti del corpo, sobrio nel rispetto di tutti.
* Non praticare con gioielli e orologio. Non usare profumi.
* Utilizza i minuti prima dell’inizio della lezione per riposarti in Savasana, per meditare a gambe incrociate, per sciogliere le articolazioni preparandoti fisicamente e mentalmente, **in silenzio.**
* materiali, gli attrezzi, i supporti del Centro devono essere rispettati e **riposti in modo ordinato** al termine della lezione.
* Abbi cura delle tue cose lasciate negli spogliatoi e rispetta quelle altrui.
* **Dharma ASD APS declina ogni responsabilità su oggetti e preziosi smarriti.**
* **La quota associativa** va da settembre ad agosto e va rinnovata ogni anno.
* E’ possibile cambiare una lezione del corso scelto utilizzando l’apposita applicazione che consente di cancellarsi da una lezione prenotata fino a 24 ore prima dell’inizio.
* In caso di **assenza prolungata** avvisa in tempo il tuo insegnante.

Buona pratica da tutti gli insegnanti di Dharma ASD APS

**PRECAUZIONI E SUGGERIMENTI**

* + Lo stomaco deve essere vuoto e l’intestino libero.
	+ Durante la pratica non trattenere il respiro: mantieni una respirazione normale.
	+ Gli occhi, le orecchie, la gola e l’addome devono rimanere rilassati.
	+ Le donne devono avvisare l’insegnante quando hanno le mestruazioni per seguire una pratica apposita
	+ La pratica delle posture rivela dolori e debolezze del corpo: non preoccuparti! Un dolore persistente è il segnale di una pratica scorretta
	+ In caso di particolari problemi di salute avvisa l’insegnante prima dell’inizio del corso.
	+ Controlla il sito web, Instagram & Facebook per le informazioni su seminari, eventuali cambiamenti nel calendario delle lezioni, chiusure, per festività & convocazioni assemblee associati.
	+ Lo yoga non è competitivo. E’ una pratica che complessivamente rende il corpo più forte, ma l’obiettivo è calmare la mente, aprire il cuore e stimolare in noi una evoluzione spirituale.

“Yoga Citta Vrtti Nirodhah”

Lo yoga controlla e fa cessare i movimenti della mente

“Sthira Sukha Asanam”

La postura è stabile e confortevole