

## Bienvenue et Bonne pratique !

*Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour profiter au mieux de votre séquence de yoga*

### **Avant le cours**

**Manger/Boire** : il est préférable de ne pas manger juste avant le cours. Par contre, il est possible de boire durant le cours.

**Quoi prendre** : apportez un tapis de yoga, un linge et de l'eau.

**Quand arriver** : lors du premier cours, venez, si possible, 15 minutes en avance, afin de faire connaissance avec le professeur et vous installer confortablement.

### **A votre arrivée**

**Comment s'habiller** : portez des habits confortables, mais pas trop amples pour ne pas être gênés dans vos mouvements. Il est préférable de pratiquer pieds nus.

**Appareils électroniques** : les téléphones doivent être éteints ou au moins mis en mode silencieux durant le cours. Si vous attendez un appel urgent, pensez à l'annoncer à l'enseignant avant le début du cours.

**Communication** : si vous avez des blessures, des douleurs ou tout autre problème, indiquez-le à l'enseignant avant le début du cours pour qu'il puisse en tenir compte et vous proposer des modifications adaptées durant la classe.

**Entrée dans la salle** : nous vous remercions d'éviter les discussions trop animées à l'entrée dans la salle. Si vous débutez le yoga, essayez de vous mettre derrière un élève plus expérimenté. Placez votre eau et vos équipements à côté de votre tapis, mais en faisant attention à ce qu'ils ne gênent pas vos mouvements.

## Durant le cours

**Prenez la posture de l'enfant** : dès que vous vous sentez fatigués, n'hésitez pas à prendre la posture de l'enfant. Vous rejoindrez la séquence dès que vous le sentirez.



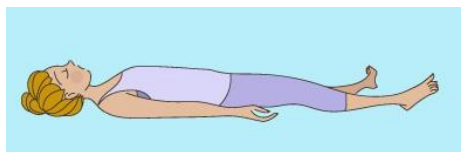
**Ne forcez pas** : nous avons une tendance à nous comparer aux autres et à vouloir à tout prix réussir du premier coup. Profitez de votre séquence de yoga pour faire fi de ces attitudes : vous êtes ici pour vous faire du bien et prendre votre temps (enfin !). Alors pratiquez en écoutant votre corps et respirez, c'est la clé pour évoluer. En pratiquant régulièrement, vous progresserez sans vous en apercevoir.

**Communiquez** : n'hésitez pas à dire au professeur si vous avez de la difficulté ou si vous ressentez une douleur dans une posture. Il est là pour vous servir, mais ne peut pas le faire si vous ne lui indiquez pas votre problème.

**Suivez les instructions** : à moins que vous ne deviez prendre la posture de l'enfant pour vous reposer, suivez la séquence du professeur. Si vous ne pouvez pas faire une posture, dites-le lui pour qu'il puisse vous proposer une alternative.

**Si vous devez quitter la salle** : il est normal d'avoir des moments où on se sent un peu moins bien, surtout lors du premier cours. Dans ce cas, n'hésitez pas à sortir silencieusement de la salle pour prendre l'air.

**Savasana** : la posture de relaxation finale : cette posture est en général la dernière de la séquence. Elle consiste dans le fait de s'étendre de tout son long sur son tapis, les yeux fermés, afin d'absorber les bénéfices de la séquence et de se relaxer. Laissez-vous guider par la voix de votre professeur et ne vous inquiétez pas, vous êtes en sécurité. Le professeur vous dira quand sortir de la pose.



**Si vous êtes en retard** : Le mieux est évidemment d'arriver un peu en avance, mais cela n'est pas toujours possible. En général, les 10 premières minutes permettent de se centrer et de s'échauffer. Si vous rejoignez le cours après, vous risquez de vous blesser et de distraire les autres élèves. Il est alors préférable de revenir au cours suivant. Si vous arrivez durant les 10 premières minutes, entrez dans la salle et installez vos affaires le plus discrètement et le plus proche de l'entrée possible.

**Si vous devez quitter la classe plus tôt** : si vous devez absolument partir avant la fin du cours, pensez à l'indiquer au professeur avant son début et laissez-vous le temps d'effectuer savasana avant de partir. Lorsque vous partez, soyez attentifs aux autres élèves, en le faisant le plus silencieusement possible.

## **Après le cours**

Rangez vos affaires et assurez-vous de ne rien oublier !

**Bon cours !**