



Yoga City

RACCOMANDAZIONI

Puntualità

Vi chiediamo di arrivare 15 minuti prima dell'inizio della lezione per consentire a tutti di sistemarsi con calma e di iniziare la pratica con puntualità.

Spazio Personale

Vi preghiamo di rispettare lo spazio personale degli altri partecipanti durante la pratica.

Silenzio

Durante la pratica, vi preghiamo di rispettare il più assoluto silenzio, per consentire a voi stessi ed agli altri la massima concentrazione. Vi preghiamo di rispettare lo spazio personale degli altri partecipanti durante la pratica. Inoltre, vi chiediamo gentilmente di spegnere o silenziare (svegliate incluse) i cellulari, gli smartwatch o qualsiasi altro dispositivo elettronico portate con voi.

Abbigliamento

Vi consigliamo di indossare abiti comodi che consentano la libertà di movimento (tuta, leggings morbidi, ecc.). Non occorrono scarpe, infatti, la pratica si svolge a piedi nudi o con calzini antiscivolo.

Cosa portare

È necessario portare con voi il tappetino da yoga, un asciugamano tergi sudore ed acqua per idratarsi. È consigliato portare un indumento caldo per il rilassamento finale.

Buon Yoga City a tutti voi 💜