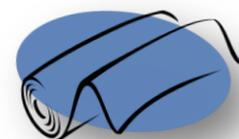




## *Recommandations pour une pratique agréable et bénéfique*



- **Être régulier dans sa pratique (de préférence sur un horaire fixe),** est le seul moyen de ressentir et de recueillir les bénéfices que le yoga peut apporter .
- **Arriver 5 mn avant l'heure,** c'est se respecter, respecter les autres et mettre toutes les chances de son côté pour bénéficier pleinement du cours. Si vous êtes exceptionnellement en retard, « glissez vous sans bruit » .
- **Être « léger »** si possible de l'estomac et des intestins pour pratiquer.
- **Utiliser un tapis de laine ou de mousse** recouvert d'un drap de bain
- **Mettre un vêtement non serré à la taille et couvrant.**  
De préférence en coton ou en laine.
- **Se libérer de ses bijoux et montre** autant que possible.
- **Eteindre son portable**
- **Rester un peu dans son silence** et dans le calme à la fin du cours.
- **Boire un verre d'eau** après le cours, car le yoga facilite l'élimination.



### *Eviter*

- De pratiquer seul chez vous (risque de se faire mal, de banaliser et de gauchir les postures).
- De pratiquer si vous avez de la fièvre, très mal à la tête ou aux dents.