

## **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 la bacheca 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 VrttiNirodhah

Lo yoga controlla e fa cessare i movimenti della mente

SthiraSukhaAsanam

La postura è stabile e confortevole