

CONSEILS PRATIQUES

Cours de Yoga



Matériel à préparer

Si vous n'avez pas matériel, **un prêt est possible** sur demande pour l'année.

Sinon, vous pouvez apporter :

- Tapis de yoga
- Fine couverture (pour se couvrir lors de la relaxation finale)
- Support pour rehausser son assise : brique de yoga (liège ou mousse), ou petit coussin de méditation
- Gourde
- Tenue confortable suivant la saison (pas forcément de yoga, ça peut être un jogging, legging, short, t-shirt, ou encore brassière de sport ...), du moment que vous vous sentiez libre de vos mouvements

Les cours de yoga se pratiquent **pieds nus** pour un meilleur équilibre, mais si vous êtes mal à l'aise ou frileux(se), vous pouvez porter des chaussettes anti-dérapantes.

Le jour du cours

Il est conseillé d'arriver **l'estomac vide depuis 2-3 h** (pour éviter les nausées lors de certaines postures et avoir l'énergie nécessaire à la pratique - la digestion prenant pas mal d'énergie)

Il est conseillé d'arriver **10-15 min** avant l'heure afin de :

- Se changer sur place si besoin
- Aller aux toilettes
- Dégager ses voies respiratoires en se mouchant
- Mettre son téléphone en silencieux
- Trouver une place et y apporter son matériel
- S'installer à son rythme, que ce soit par exemple en papotant avec le groupe, ou en restant allongé(e) en attendant que le cours commence

Pendant le cours

- Afin de respecter la pratique du reste du groupe, gardez le **silence** (ou chuchotez), et ne marchez pas sur le tapis des autres
- **Ecoutez vos limites** physiques et ne les dépassez pas : raideurs, inconfort, douleurs, ...
- Mettez vous en posture de **repos** dès que nécessaire, même si le reste du groupe continue
- Faites un signe de la main si vous êtes perdu(e) ou en difficulté
- **Oubliez l'esprit de compétition**, il n'y aura pas de classement de niveaux à la fin de l'année !

Julie Micmacher
06.89.30.00.03

www.encorpsvivant.com