

ORARI DI APERTURA DELLA SHALA * - Aprile e Maggio 2024 (Shala chiusa martedì 2 e venerdì 26 aprile, giovedì 2 e venerdì 3 maggio)

LUN MON	MAR TUE	MER WED	GIO THU	VEN FRI	SAB SAT	DOM SUN Non tutte le settimane**
	Spazio Massaggi Ayurvedici	8-10		8-10		9:30-11:30
12:30-14:30		12:30-14:30			Spazio Massaggi Ayurvedici	
Spazio Massaggi Ayurvedici	18:30-20:30		18:30-20:30	Spazio Massaggi Ayurvedici		

* per esigenze particolari sull'orario di entrata o di uscita contattare l'insegnante. Dato il numero limitato di posti nella shala è richiesta la **prenotazione** entro tre ore dalla classe al 339/7409520. Si raccomanda di non disdire per rispetto della propria pratica, degli altri praticanti e dell'insegnante. La classe viene annullata con meno di TRE iscritti (in alternativa si può chiedere lezione privata).

** informarsi al numero 3397409520 o controllare il sito per conoscere le date delle classi domenicali

La pratica ha **durata variabile** secondo l'esperienza maturata: si può entrare quando si vuole ma bisogna finire entro l'ora di chiusura. Per il **neofita** la pratica è guidata al fine di imparare una prima sequenza base di posture e ha la **durata di un'ora circa**.

La sala può accogliere un numero limitato di persone che vengono seguite individualmente anche se sono in contemporanea presenza. Appena possibile il praticante esegue la sequenza individualmente secondo il proprio ritmo e l'insegnante lo assiste nelle posture aggiungendone via via di nuove e accompagnandolo nel percorso esperienziale dello yoga.

Si raccomanda di portare tappetino e asciugamani e di non portare anelli, bracciali, collane, orologio, telefonino. In caso di malattia e presentazione di certificato medico verrà preso in esame ogni singolo caso per valutare se adattare la pratica, sospenderla, o frequentare online.