

## ORARIO

per particolari esigenze sull'orario di entrata o uscita contattare l'insegnante al 3397409520

LUN MON	MAR TUE	MER WED	GIO THU	VEN FRI	SAB SAB	DOM SUN
	8:30-10:30 Mysore  9-10:15* Guidata neofiti	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)		8:30-10:30 Mysore  9-10:15* Guidata neofiti	9:30-11** Led class for Beginners (classe per neofiti in lingua inglese e francese)	9:30-12*** Workshop di approfondimento
13-15 Mysore  13:30-14:45* Guidata neofiti	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)	13-15 Mysore  13:30-14:45* Guidata neofiti			Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)	
	18-20 Mysore  19:15-20:30* Guidata neofiti		18-20 Mysore  19:15-20:30* Guidata neofiti	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)		

\* Per la classe guidata è necessaria la prenotazione al 3397409520

\*\*Per il turno di sabato telefonare al +39-3420992134 così da prenotare e avere conferma della classe

\*\*\*Il workshop si svolge una volta al mese secondo calendario che verrà comunicato sul sito, su Instagram o su whatsapp

La sala può accogliere un numero limitato di persone che, nello stile tradizionale Mysore, vengono seguite individualmente anche se sono in contemporanea presenza.

**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**. 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. A questo punto ci si può inserire nella classe di **pratica Mysore che è per chi già conosce la sequenza e ha durata variabile** secondo l'esperienza maturata: si può entrare quando si vuole ma bisogna finire entro l'ora di chiusura del turno.

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.