

ORARIO Provvisorio dal 10 settembre
(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
	7:30-8:45* Guidata (solo neofiti) 8:30-10 Mysore	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)			9:30-11** Led class for Beginners (classe per neofiti in lingua inglese e francese)	9:30-12*** Workshop di approfondimento
13-15 Mysore	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)	13-14:30 Mysore 13:30-14:45* Guidata (solo neofiti)			Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)	
	18-20 Mysore		18-19:30 Mysore 19:30-20:45* Guidata (solo neofiti)	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento)		

* Per la classe guidata è necessaria la prenotazione al 3397409520: secondo le richieste sarà possibile formare due turni con stesso orario

**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.

