

ORARIO

Classi SOLO guidate a partire da lunedì 14. SOLO Su Prenotazione (3397409520)

LUN MON	MAR TUE	MER WED	GIO THU	VEN FRI	SAB SAB	DOM SUN
	8:30-9:45	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento*)		10:30-11:45	9:30-11** Led class for Beginners (English/French class for beginners) 10-11:15	11-12:15
			13:30-14:45		Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento*)	
		17:30-18:45	19:30-20:45	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento*)		

*** Per la prenotazione della classe e appuntamenti dei massaggi scrivere su whatsapp al 3397409520**

****For the international class of Saturdays h 9:30 info&book +39-3420992134**

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

Per chi non conosce la sequenza la pratica è guidata al fine di imparare una prima sequenza base di posture e ha la **durata di un'ora circa**. Quando ha memorizzato una prima parte della sequenza di Serie Ashtanga il praticante può eseguire 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. E' questo il momento in cui ci si può inserire nella classe di **pratica Mysore che ha durata variabile** secondo l'esperienza maturata (v. Timetable Mysore Room).

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.