

ORARIO SETTEMBRE Mysore Room a partire da lunedì 14

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

L'orario verrà reso definitivo a Ottobre e in funzione delle richieste potrebbe aggiungersi una terza giornata in fascia mattutina, pranzo e pomeriggio.

La pratica di domenica è SOLO su Prenotazione, negli altri giorni prenotare è comunque raccomandato

LUN MON	MAR TUE	MER WED	GIO THU	VEN FRI	SAB SAB	DOM SUN
		8:00 Ingresso I turno 9:00 Ingresso II turno Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento*)		8:30-10:30		9:15-11 Pranayama o Q/A+ Pratica (su prenotazione*)
13-15		13 -15			Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento*)	
	17:45 Ingresso I turno 18:45 Ingresso II turno		17:45-19:30	Spazio Massaggi Ayurvedici (su appuntamento*)		

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

La sala può accogliere un numero limitato di persone che, nello stile tradizionale Mysore, vengono seguite individualmente anche se sono in contemporanea presenza: il praticante esegue la sequenza di posture già apprese e l'insegnante lo aiuta nell'esecuzione delle asana e nel suggerire quando introdurre di nuove, accompagnando la persona nel viaggio esperienziale dello yoga.

La pratica Mysore Style ha perciò durata variabile secondo l'esperienza maturata: le due ore sono la durata massima di una pratica in Mysore style, mentre di norma si pratica dai 60 ai 90 minuti.

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.