

YOGA

ALGUNAS CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LAS CLASES

- Procura acudir a las clases con el estómago vacío, dejando transcurrir al menos un par de horas desde la última comida.
- No vistas ropas ceñidas que dificulten la respiración o la circulación. Evita también durante las clases accesorios innecesarios (pulseras, cadenas, relojes...) que puedan molestar.
- Procura llegar con tiempo a las clases. Una vez empezada la sesión se cerrará la puerta de la sala. Actualmente están programados cuatro horarios diferentes de Yoga, así que apúntate a un grupo al que puedas asistir con puntualidad, porque **no se permitirá la entrada una vez comenzada la clase**.
- Aunque practicado con seriedad y constancia puede tener efectos muy positivos en el tratamiento de algunas dolencias, el Yoga no es esencialmente una medicina ni un sistema de reeducación física, y puede haber casos que no sean susceptibles de ser atendidos en clases de grupo. Si tienes algún problema de salud o estás siguiendo cualquier tratamiento, debes consultar primero con tu médico y explicarle el tipo de actividad que vas a hacer. Coméntaselo, además a tu monitor al comienzo del curso.
- En principio puede practicarse **Yoga durante el embarazo**, pero dadas las características y el tamaño de estos grupos debes consultarlo antes con el monitor. En la práctica, dependerá mucho del momento del curso con el que coincida el primer trimestre de tu embarazo.
- Aunque disponemos de colchonetas y otros materiales, es necesario traer una manta o algo similar que usaremos en muchos ejercicios.
- Por último, recuerda que somos muchas personas las que al cabo del curso pasamos por la actividad y trabajamos con este material. Por favor, trata con especial cuidado y respeto todo, porque no es fácil mantenerlo en condiciones y ordenado.

Gracias por tu atención y colaboración.