



Pokyny pro naše lekce jógy

Přineste si na každou lekci neklouzavou podložku a čistá chodidla. Na sebe vezměte lehké oblečení, nejlépe pohodlné tričko a šortky.

Po příchodu do studia si odkládejte své osobní věci-oblečení a tašky v zádveří do šatní skříňe a na věšáky, boty pak do botníku. Studio bude po dobu lekce zamknuté. Vypněte si též své mobilní telefony.

Přicházejte 10 minut před začátkem lekce. Vyčkejte v tichosti v prostoru chodby před studiem než studenti z předchozí lekce odejdou. Po vstupu do studia mluvejte mezi sebou tiše. Čas před zahájením využijte pro sebe ke zklidnění a naladění. Pokud se o pár minut zpozdíte a lekce již běží, v tichosti se usadte bez vyrušení ostatních.

Deky, cihly, destičky a jiné pomůcky vracejte organizovaně do příslušných polic. Pokud musíte odejít dříve, informujte svého lektora a odcházejte před závěrečnou relaxací.

Doporučujeme nejíst a nesprchovat se dvě hodiny před jógou a dvě hodiny po józe, aby mělo cvičení hlubší účinek. Můžete pít, případně konzumovat tekutou stravu.

Pokud máte v daný den nějaký zdravotní problém nebo omezení, informujte svého lektora na začátku lekce.

Děkujeme Vám.

