



Quelques indications pour la pratique du yoga

- *Utiliser des vêtements confortables, amples et en coton.*
- *Le corps doit se sentir tout à fait libre dans ses mouvements (éviter les bas ou les chaussettes en nylon).*
- *Il est préférable de pratiquer les postures à jeun. Il faudrait attendre une heure après une collation et quatre heures après un repas avant de pratiquer.*
- *Toutes les postures ne conviennent pas à tout le monde. Ne soyez jamais gêné(e) de me dire que telle ou telle posture vous met mal à l'aise ou vous pose des difficultés trop importantes.*
- *La grossesse : veillez à m'avertir, dès que vous savez être enceinte.*
- *Il est déconseillé de pratiquer les postures inversées et les torsions, lors de 2-3 premiers jours du cycle menstruel. Dans ce cas, je vous indiquerai d'autres postures.*
- *Si vous souffrez d'une maladie chronique, ou d'une autre maladie (trouble cardiaque, hypertension, diabète, glaucome, arthrose, maux de dos, hernie discale ou inguinale, problème articulaire, ou respiratoire...) ou d'un handicap, ou encore si vous avez été accidenté(e), veillez à m'avertir et veuillez l'indiquer sur le formulaire d'inscription.*
- ***Lors de la pratique chacun est responsable de sa santé et est mieux placé que quiconque pour sentir ses limites, s'ajuster ou s'arrêter avant de se blesser.***

Je décline toute responsabilité en cas de blessure ou d'accident.

Chaque participant·e apporte son tapis de yoga.

Cependant, le matériel suivant est à votre disposition : des traversins, des couvertures, des sangles, des chaises et des blocs.