

REGLAMENTO

SALA YOGA

ARTFITCENTER

PUNTUALIDAD

Los alumnos deben presentarse con al menos **10 minutos de anticipación**, sobre todo en el caso de necesitar un cambio de ropa, para así ubicarse cómodamente en la sala.

En el caso de llegar después de la hora de comienzo, se podrá ingresar al momento de Kriyas (técnicas de respiración), nunca durante el Saludo - introducción o Mantras (cantos). **Una vez comenzado el Calentamiento NO se aceptará el ingreso del alumno** para resguardar su integridad física evitando lesiones posteriores.

ESTRUCTURA CLASE

1. Saludo - Introducción
2. Mantras (cantos)
3. Kriyas (técnicas de respiración)
4. Calentamiento
5. Asanas (posturas)

ROPA ADECUADA

los alumnos deben utilizar ropa cómoda para un correcto movimiento y circulación de la sangre durante la práctica

ALIMENTACIÓN PRE CLASE

Se recomienda un mínimo de 3 a 4 horas de distancia entre la última comida importante o 45 minutos desde el último snack/comida liviana y el momento de la práctica. Esto para concentrar toda la energía del cuerpo en un solo proceso

CONDICIONES DE SALUD

en caso de sufrir alguna dolencia, enfermedad o lesión debe informar al profesor a cargo para no afectar dicha condición