

- Pratiquez le yoga ashtanga l'estomac vide de préférence (sauf en cas médicale contre-indicatif).
- **Ne buvez pas d'eau pendant la pratique mais restez bien hydraté le reste du temps.**
- Pour des questions d'hygiène il est préférable d'avoir son tapis personnel plus une petite serviette et un pull & chaussettes ou une couverture pour la relaxation a la fin de la pratique.
- La propreté corporelle, sans AUCUN produit parfumé (naturel ou synthétique) et des vêtements propres sont appréciés.
- Des vêtements de sport/gym, sans poches, boutons, fermetures sont les plus adaptés à la pratique. La pratique se fait de préférence pieds nus.
- Pour les femmes, il est déconseillé de pratiquer pendant les jours de saignement ou les 3/4 premiers jours de votre cycle. Toutefois, en dehors des protocoles généraux nous conseillons chaque femme d'écouter son intuition pour trouver l'équilibre le plus juste pour elle pendant cette phase de son cycle.
- L'échange et l'écoute sont des dimensions primordiales dans l'enseignement de cette pratique. Les effets cumulatifs de la méthode ashtanga nécessite une présence régulière. Pour bénéficier d'une enseignement **SUIVI** une pratique de 2 fois par semaine **MINIMUM** est fortement conseillée.
- Un contact physique respectueux, éducatif et non-sexuel entre l'enseignant et l'élève peut être bénéfique à la transmission des postures s'il est effectué correctement. Ceci est réduit au minimum mais est un outil pédagogique que nous pouvons utiliser **SAUF** si vous nous disiez que vous ne souhaitez pas être touché. **Nous allons vous écouter et vous respecter.**

- **Informez chacun de l'équipe de TOUS changements dans votre état de santé (grossesse, blessures, douleurs, maladies, difficultés)**

- Si vous êtes contagieux (rhume, toux etc....) Protéger vos camarades et restez chez vous. Ne pratiquez jamais le Ashtanga si vous avez de la fièvre.