

# yogasana



## LIMOGES

Consignes pour la pratique virtuelle connectée sur ZOOM

Télécharger l'application Zoom (vous n'avez pas besoin de payer un abonnement, c'est gratuit pour les participants)

Placez votre camera si possible à distance de deux mètres de votre tapis et un mètre du hauteur avec l'intégralité de votre tapis visible.

Rassurer un bon niveaux de lumière dans votre espace de pratique (pas trop sombre, pas trop exposé)

Soyez à l'heure pour les cours guidés (connexion 10 minutes avant)  
(les arrivés trop tard ne seront pas acceptés)

Respecter le rythme proposé aux séances dirigées en sanskrit.

Pour les sessions Mysore connecter vous à l'heure (prévenu avec l'intervenant) de votre pratique.

Porter des habits adaptés.

Eviter d'autres distractions/notifications/interactions pendant votre pratique.

Respectez votre corps, votre régularité & votre condition actuel.

Employer les modifications nécessaire pour votre corps, n'essayer pas de nouveaux asana que vous n'avez pas étudié avec un guide.

Communiquer tous changements de votre état de santé avant chaque cours si nécessaire.

**RÉSERVEZ ET RÉGLER EN AVANCE VOS PRATIQUES CONNECTÉS SUR ZOOM**  
(au plus tard la veille avant 12h).

**VOUS DEVEZ RÉSERVEZ IMPÉRATIVEMENT POUR CHAQUE PRATIQUE OU CHAQUE SEMAINE.**  
**PRÉCISEZ BIEN LE JOUR ET L'HEURE DE VOS PRATIQUES AUX SESSIONS MYSORE.**

**LES ANNULATIONS DOIVENT ÊTRE COMMUNIQUÉ LA VEILLE AVANT 18h.**

**LES ANNULATIONS TROP TARD LA VEILLE OU LE MATIN MÊME DE VOTRE RÉSERVATION SERONT PAYANT (sauf en cas d'urgences ou gros imprévus)**