

1. Chegue cedo

Sua prática começa antes do início da aula pois sua mente precisa de um tempinho para se acalmar e se conectar com seu corpo.

Sempre acontece uma boa troca de sorrisos e algumas orientações sobre a aula, por isso, é super importante chegar alguns minutinhos antes.

Nossa tolerância é de somente 05 minutinhos, tá bem? Depois disso, não permitimos a entrada para preservar a concentração e a fluidez daqueles que já estão na shala*.

Mas caso você não consiga chegar a tempo, não se chateie, você pode tranquilamente reagendar essa aula.

2. Desligue o celular

Sabe aquele barulhinho que desconcentra todo mundo rs?

Com o objetivo de manter o foco dos praticantes e evitarmos distrações, não permitimos o uso de celular na shala.

Os celulares (mesmo no armário) devem estar desligados ou com o modo avião ativado durante todo o período da prática.

Vamos nos desligar do mundo e aproveitar um momento que é só nosso.

* shala = sala de prática

3. Tire os sapatos

Primamos pela higienização do espaço, por isso, os calçados devem necessariamente, permanecer do lado de fora de forma organizada.

Nunca entre calçado na shala, combinado?

4. Guarde seus pertences

O estúdio dispõe de um armário para acondicionar tudo o que você trazer.

Sinta-se livre para trazer um cadeado, caso isso faça você sentir mais seguro e tranquilo.

Na shala, somente você o seu tapetinho.

5. Perfume

Adoramos estar perfumadas, não é verdade?

Mas a nossa pratica acontece lado a lado e fragrâncias muito fortes podem ser prejudiciais para alguns alunos.

Por isso, pedimos que evitem o uso de perfumes, desodorantes e cremes que tenham cheiro intenso.

6. Durante a prática:

- Não esqueça sua garrafinha de água
- Não converse
- Concentre-se em ouvir o máximo de orientações possíveis
- Fique atento à sua respiração
- Conecte a respiração com o movimento

Tenha uma ótima prática!

Fabiana Dorigo