

YOGA È ATTENZIONE, ASCOLTO, RISPETTO

Benarrivati Yogi e Yogini,

come mediatrici di questo spazio ci teniamo a condividere con voi il nostro impegno nel creare un legame con le persone, garantendo onestà, rispetto reciproco e fiducia in un ambiente sicuro e scevro dai giudizi.

Vi chiediamo di leggere questi punti e contribuire affinché la pratica condivisa possa essere sempre uno spazio accogliente e sereno, dove ognuno possa coltivare benessere autentico. Il rispetto delle regole, nello yoga come altrove, aiuta tutti a vivere esperienze più piacevoli ed efficaci ad ogni livello.



BUONE PRATICHE

✿ Arrivate *puntuali* all'orario della lezione per evitare di disturbare i presenti e permettendovi di staccare dalla frenesia quotidiana. Concedetevi i minuti necessari per cambiarvi, riporre gli oggetti, srotolare il tappetino e respirare qualche istante in autonomia.

✿ Ricordatevi di *spegnere il cellulare*, metterlo in modalità silenziosa senza vibrazione, o lasciarlo fuori dalla sala. Godetevi questo spazio di totale libertà dalla tecnologia e di totale connessione con voi stessi, ve lo meritate, sarà un sollievo e una distrazione in meno.

✿ Mantenete un *tono di voce basso* a lezione e limitate le conversazioni durante la pratica, posticipate la condivisione e il racconto delle vostre sensazioni, esperienze e pensieri al termine della pratica, dedicando questo tempo all'ascolto, predisponendovi ad imparare, sentire, scoprire senza preconcetti o pregiudizi, ma cercando di osservare e accogliere.

✿ Vi consigliamo di indossare un *abbigliamento comodo*. Lo Yoga è una disciplina molto antica e povera, non richiede abbigliamento specifico è sufficiente che sia comodo e vi faccia sentire a vostro agio.

✿ *Portate* con voi tutto *ciò di cui avete bisogno*: tappetino, un piccolo asciugamano, mattoncini, cuscini e cinghie se è vostra abitudine usarli e poneteli con grazia e delicatezza a portata di mano.

✿ Siate consapevole del vostro *spazio*, muovetevi con cautela e rispettate le persone che avete intorno.

✿ Informatevi sulla durata della lezione e se possibile *rimanete fino alla fine*. Ogni parte della lezione è funzionale al vostro benessere fisico e non solo. Se avete un impegno, che non vi è stato possibile posticipare, avvisate l'insegnante prima dell'inizio della lezione, vi suggerirà come fare a terminare al meglio la vostra pratica. Ricordate, qualora non riusciste ad arrivare a lezione, di avvisare l'insegnante per permetterle di organizzarsi al meglio ed eventualmente di permettere a qualcun altro di praticare.

✿ Per una buona pratica è consigliabile *essere digiuni*, almeno da 2-3 ore.

✿ Nello Yoga la non violenza (Ahimsa) e l'onestà (Satya) sono alcuni dei principi cardine. Siate onesti con voi stessi, *rispettate il vostro corpo*, i suoi limiti e tempi, ricordatevi che è lui ad essere il vostro primo e vero maestro, ascoltatelo! In questo modo sarà molto difficile farsi del male.

✿ Richiedete al vostro medico di base un *Certificato medico sportivo per attività non agonistica*. Questo vi permetterà di conoscere il vostro stato di salute e di frequentare i corsi con massima serenità, sapendo che grazie a questo documento e alla quota associativa versata sarete coperti a livello assicurativo. In caso di problemi fisici e/o patologie, prima di iscrivervi consultate il vostro medico e attenetevi alle indicazioni ricevute. Comunicatelo all'insegnante, se necessario, e assumete le varianti più semplici delle posizioni utilizzando i supporti necessari. Nel caso in cui, durante la pratica, non vi sentiste bene fate una pausa o interrompete la pratica. Qualsiasi consiglio o notizia fornita durante la pratica è a scopo meramente informativo e non può in alcun modo sostituirsi al parere del medico.

✿ Se siete riusciti a raggiungere uno stato di armonia ed equilibrio, *dopo la pratica* cercate di coltivarlo e mantenerlo il più a lungo possibile dentro di voi, evitando di rientrare subito nelle dinamiche quotidiane di fretta, stress e confusione. Più a lungo riuscirete a conservare i benefici della pratica fuori dal tappetino, più sarete sereno: lo yoga non è saper fare posizioni difficili, ma riuscire a rimanere in connessione con se stessi in ogni situazione.



LA QUOTA ASSOCIATIVA

Concludiamo con una breve riflessione relativa alla quota che versate all'associazione.

La quota mensile da voi versata dà il diritto ad usufruire dei servizi dell'associazione nel loro insieme. Il vostro contributo ci permette di mantenere la funzionalità, la pulizia, la cura degli spazi che vi offriamo e di tutti gli attrezzi che vi mettiamo a disposizione. Pagate un insegnante per il tempo che vi dedica anche oltre l'orario della lezione, per la sua professionalità, per gli studi e l'esperienza che ha alle spalle. Per i corsi di aggiornamento cui partecipa a proprie spese anche andando all'estero, per le ore di studio che impiega a preparare le classi o i workshops di approfondimento, il tempo giornaliero di pratica personale sul tappetino, la considerazione individuale e il pensiero che ha per voi anche fuori dalle mura della nostra associazione.

Pagate il lavoro di segreteria, di raccolta dati, il materiale prodotto, il commercialista e il suo lavoro di contabilità. Pagate il tesseramento e l'affiliazione al CONI, oltre a riscaldamento, energia elettrica, acqua e tutte le ore di riunione dello staff, in cui si prende in esame ogni vostra esigenza, situazione, richiesta personale per offrirvi il servizio più adeguato.

Abbiamo a cuore ricordarvi che la nostra attività, insieme al vostro impegno, non si quantifica solamente in termini di numero di lezioni ma ha un valore più profondo del bene materiale, in quanto tutti noi siamo parte integrante di un progetto comune di crescita e consapevolezza condivisa.

Vi ringraziamo dell'attenzione,

Team AVY

