

INFOS PRATIQUES

Tenue

- Portez des vêtements confortables facilitant les mouvements, la respiration et la transpiration - pas trop serrés, ni trop lâches.
- Pour les femmes, réservez SVP vos parties intimes à l'intimité ; pas de décolleté ni de "bikini".
- Ne portez pas de chaussures dans le studio, les cours se font pieds nus ou en chaussettes.

Bien-être

- Au sein de nos studios, SVP n'utilisez pas de parfums, cela irrite les sinus et intoxique le corps, surtout durant les exercices de respiration. Nos locaux sont petits et ces produits chimiques vite incommodants.
- Ne portez pas de lotions ou des crèmes sur les mains et les pieds, ils peuvent vous faire glisser.
- Ne « forcez » pas dans les mouvements ni les postures. Si vous ressentez des douleurs ou de l'inconfort, ajustez la posture et demandez de l'aide à l'enseignant. Travaillez en douceur, en respectant votre corps. Soyez à l'écoute de votre corps. Soyez dans un inconfort tolérable, ne sautez pas les étapes.
- Respirez de manière régulière et continue, ne retenez jamais votre souffle (sauf si demandé). La respiration se fait par le nez, en gonflant le ventre à l'inspiration. Les professeurs vous donneront plus de détails.
- Si vous avez des limitations physiques ou des blessures, SVP informez l'enseignant avant la classe. Celui-ci vous aidera à modifier les poses et les mouvements.
- Les femmes enceintes doivent consulter leur médecin avant de s'inscrire à une classe. De manière générale, seuls le Qi Gong et la Méditation sont recommandés ; le Yoga seulement si vous pratiquiez avant.
- La pratique du Yoga et du Pilates doit être faite avec un estomac presque vide, idéalement 3h après le dernier repas.
- Buvez si votre corps vous le demande, pensez à prendre une bouteille avec vous au cas où.
- Respectez nos cours et l'enseignant en suivant les instructions et nos styles, surtout si vous pratiquiez avant dans un autre centre.

Logistique

- Laissez vos valeurs / sacs à main dans le placard stéréo / zone de rangement, pas sur le sol.
- Si vous tombez malade durant le cours, excusez-vous discrètement et informez le professeur.
- WC : utilisez le sèche-mains, pas le papier WC. Ne jetez que du papier toilette dans les WC, pas de serviettes hygiéniques ou autres objets (mettez-les dans la poubelle). Soyez svp économique, comme vous le feriez pour vous.
- Vérifiez et prenez **toutes** vos affaires en partant. Nos locaux étant petits, nous devons les maintenir ordonnés au quotidien. Les habits trouvés sont donnés aux associations 1 à 2 fois par mois.
- Ôtez vos chaussures en rentrant dans nos locaux, comme vous le feriez dans un temple lors d'un séjour à l'étranger. Cela permet de maintenir nos sols propres, il n'est pas possible de nettoyer derrière chaque élève.
- Rangez et roulez soigneusement les tapis et le petit matériel (bloc, coussin, etc.) à la fin de votre cours. Nettoyez les tapis avec le spray et le chiffon.

Réservation des cours

- SVP, informez-vous de nos [conditions générales](#) et respectez-les. Trouvez un rappel dans les points ci-dessous.
- Pour des raisons de bon sens logistique, les annulations de réservation se font 12h avant le cours depuis votre compte. Au-delà, votre crédit est perdu, même et surtout en cas de maladie (à ce sujet, nous ne pouvons que vous conseiller de suivre les indications du [Dr Robert Morse](#) : 100% alimentation crue et au maximum de fruits, vous ne serez ainsi plus « malade »).
- **Il est de votre devoir de vous inscrire par vous-même**, nous ne traitons pas les réservations par téléphone ou email.

Nos locaux étant petits, chaque place compte. Nous n'avons pas les moyens d'engager une secrétaire afin de traiter les fluctuations de réservation (rdv, maladie, etc.).

SVP SVP SVP

Nos studios sont petits et accueillent 7 à 10 personnes maximum, les cours sont de qualité et les tarifs bon marché. Vos abonnements nous permettent de survivre, pas de nous enrichir. Nous apprécions donc l'attitude citoyenne et bienveillante de chacun, ceci afin de nous éviter des frais et tracas inutiles. Notre service n'en sera ainsi que meilleur 😊

MERCI BEAUCOUP