

# guide de bonnes pratiques

## 1/2

### **HYDRATEZ**

Boire, boire, boire est le secret d'un corps sain. Assurez-vous d'avoir de l'eau avant, pendant et après votre séance. No worries, vous n'êtes pas en plein milieu d'un désert, nous disposons même d'un bar à infusions gratuites et d'autres boissons au studio.

### **FOOD**

L'entrecôte frites no way ! Nous vous déconseillons de manger 2h avant la pratique.

### **DRESS CODE**

YUJ, what else ? Et tant pis pour les autres... Soyez le plus à l'aise et léger, car vous pratiquez dans l'obscurité et la chaleur. Short, brassière, maillot de bain, legging, ce que vous voulez. Laissez les *Moon Boots* au vestiaire, vous allez transpirer, alors privilégiez des matières qui absorbent la transpiration. Nous vous recommandons d'avoir près de vous une serviette éponge ainsi qu'une serviette antidérapante pour votre tapis de yoga. Nous pouvons également les fournir dans le studio.

### **ARRIVEZ TÔT**

Rien de pire que d'arriver en étant speed. Ce moment c'est le vôtre ! « Yoga is like an important meeting with yourself, bosses don't cancel ». Venez au studio 10 minutes avant le début du cours.

### **VESTIAIRES**

Nous avons des vestiaires équipés de casiers à clefs, douches et sèche-cheveux. Pensez à vos amis yogis et veillez à ne pas monopoliser ces derniers. Vous pouvez demander des serviettes à l'accueil.

# guide de bonnes pratiques

## 2/2

### **COMMUNAUTÉ**

Par respect pour la communauté des pratiquants et pour maintenir la température de la salle, aucune entrée dans le studio sera possible 5 minutes après le début du cours. Sorry about that, no hard feelings !

### **POLITIQUE DE RETOUR / REMBOURSEMENT**

Vous pouvez annuler votre séance jusqu'à 12h avant le début du cours, nous vous rembourserons sans problème. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera possible, le nombre de tapis dans le studio étant limité. Pour les abonnements illimités, l'annulation en retard est facturée 18€.

### **LOST**

YUJ YOGA STUDIO n'est pas responsable de vos effets personnels. S'il vous plaît assurez-vous de garder tous vos biens près de vous et/ou dans les casiers fermés à clé.

### **CONTRE INDICATION**

L'infrathérapie yoga, à 25°C, est adapté à presque tout le monde. C'est la bonne chaleur estivale qui nous fait du bien et nous reconforte. Nous avons besoin d'une lettre de votre médecin si vous êtes :

- Enceinte
- Sujet à des maladies cardiaques
- Sujet à de l'hypertension, l'hypotension ou une insuffisance cardiaque
- Actuellement sous l'utilisation de produits diurétiques, barbituriques ou bêta- bloquants