

Informations pour votre prochaine session de Yoga



Bonjour et bienvenue,
C'est un immense plaisir de vous accompagner lors de vos pratiques de yoga.

Informations relatives aux cours

- Début : Voir l'horaire sur le site web.
- Lieu : Studio Kriya Yoga, 1963 rue Powell, Arvida

Inscription et paiement

- Modalités de paiement : argent, chèque personnel, Interac.
- Un versement lors du premier cours.
- Les paiements sont non remboursables et non échangeables.
- L'inscription et le paiement se fera à la fin de la première séance.
- Vous devez obligatoirement compléter la fiche de renseignements confidentiels qui me permettra d'adapter vos séances en fonction de votre condition.

Informations utiles à votre pratique

- Portez des vêtements amples et extensibles ainsi qu'un chandail que vous pourrez mettre ou enlever selon l'intensité de l'effort.
- Apportez un tapis de yoga.
- Arrivez 10 minutes avant votre cours afin de vous installer confortablement et débiter votre détente.
- Il est préférable de prendre une collation 2 heures avant votre séance ou bien de pratiquer 3 ou 4 heures après un repas.

Mesures contre le COVID-19

- Le masque devra être porté jusqu'à ce que vous soyez installé sur votre tapis. Il sera également obligatoire à la fin de la séance pour quitter les lieux.
- Un dispositif pour le lavage des mains sera installé à l'entrée.
- Apportez une serviette pour l'utilisation des coussins et des chaises fournis par le studio et une couverture si nécessaire pour la relaxation finale.
- **Places limitées : 7 personnes par cours.**