

Guía para la práctica

Material de práctica y aseo

- Necesitas una esterilla de uso personal. Si no tienes, te prestamos las nuestras durante el primer mes.
- Puedes dejar tu esterilla en la escuela con tu nombre, siempre y cuando estés asistiendo a clase regularmente. Si te vas a ausentar más de un mes, por favor llévatela a casa
- Las esterillas olvidadas durante más de un mes pasarán a la venta de segunda mano.
- Limpia regularmente tu esterilla. Tenemos un spray en la shala que puedes utilizar
- Es imprescindible el uso de una toalla de mano o una tela de algodón para la práctica
- Por favor, ven aseado/a a clase y utiliza ropa cómoda
- Es importante venir en ayunas o haber terminado la digestión antes de empezar a practicar
- Evita utilizar fragancias o perfumes fuertes
- Si usas material de la sala déjalo como te lo has encontrado

Horarios

- La última entrada de la mañana es a las 9h30, y la última de la tarde a las 19h15 para que hagas una práctica sin prisas
- Puedes organizar tus clases como mejor te convenga a lo largo del mes, los horarios son flexibles. Respeta el compromiso de practicar como mínimo 2-3 veces/semana
- Si necesitas comentarnos cualquier tema relacionado con tu práctica o con la escuela puedes hacerlo antes o al terminar la clase o por email
- Para poder terminar tu práctica en tiempo, te recomendamos que empieces con las tres posturas finales 15 min antes de que termine la clase. Si haces toda la secuencia final, puedes empezar con los puentes 20 minutos antes de que termine la clase
- Recuerda que la escuela cierra los días de luna nueva y luna llena y los días festivos

Mensualidades

- Con excepción del programa de Iniciación que se puede empezar en cualquier momento del mes y se paga en efectivo, las mensualidades se refieren a meses naturales, cubriendo el periodo entre el día 1 y 31 de cada mes. El día 1 se renovarán por domiciliación bancaria todas las suscripciones automáticamente.
- En caso de que, por el motivo que sea, no puedes acudir a la escuela el mes siguiente, podrás anular tu suscripción avisándome por email hasta el último día del mes anterior: hola@ashtangaciudadjardin.es
- Si deseas cambiar de modalidad (de la tarifa ilimitada a la de 3 clases/semana o viceversa) podrás hacerlo sin problema avisándome por email antes del último día del mes anterior.
- Para los meses de julio y agosto habrá opciones más flexibles de bonos que también se

gestionarán vía domiciliación bancaria. Te avisaré con tiempo para que puedas decidir la que mejor se adecúe a tu situación.

- Si tienes dificultades para realizar el ingreso, puedo ofrecerte alguna facilidad, pero ponte primero en contacto conmigo antes del comienzo del mes.
- La tarifa se abona íntegra. Si tienes alguna deuda pendiente, por favor sálcala antes de tu próxima clase. No se hacen devoluciones.
- Las mensualidades son efectivas durante el mes en curso. Puedes recuperar las clases a las que no pudiste venir dentro del mismo mes únicamente
- La clase guiada tiene lugar dos sábados al mes, previo aviso por email. Ofrecemos un espacio de media hora para “reflexiones sobre la práctica” antes de comenzar la clase guiada.

Silencio y cuidado

- Apaga o silencia tu móvil antes de entrar y enciéndelo una vez fuera de la escuela
- Entra en silencio y de forma tranquila para honrar la sala como un espacio seguro y de crecimiento interior
- Deja tus zapatos en el mueble de la entrada y pónelos sólo cuando vayas a salir
- Habla a un volumen bajito para no molestar a quienes se encuentran practicando
- Respeta y cuida el espacio
- Al terminar tu clase, recoge tu esterilla y sal en silencio
- Se reserva el derecho de admisión en caso de que pueda comprometer la seguridad e integridad de la escuela o su comunidad

Práctica

- Coméntanos antes de empezar tu práctica si tienes alguna molestia o lesión, o si estás embarazada y avísanos si no te sientes bien con algún ajuste
- Se recomienda tomarse 2 ó 3 días de descanso durante la menstruación
- La serie de *ásanas* (posturas) se enseña gradualmente. Confía en tus profesoras que te enseñarán una nueva postura cuando comprueben que estás preparado/a para la siguiente, y comunícanos cualquier cosa que necesites
- El objetivo de la escuela es profundizar en la práctica espiritual, desarrollando la concentración y calma mental para luego aplicarlo e integrarlo en nuestro día a día
- Practica con conciencia, delicadeza y precisión. Respira lentamente, ve sin prisas, observa todo lo que va ocurriendo dentro de ti durante la práctica en todos los niveles: físico, mental, emocional, relacional, espiritual. En el “darnos cuenta” comienza el trabajo interior
- Consúltanos tus dudas, inquietudes y sugerencias y ¡disfruta de la práctica! ♥