

Estimad@s alumn@s:

Pasado el periodo estival os informo que el centro de Yoga reanudará las clases presenciales a partir del próximo día 14 de septiembre.

Comprobaréis que se mantiene el Yoga OnLine los martes a las 10:00 h. Esta clase puede resultar muy interesante por un doble motivo: el primero es que podéis continuar con la práctica aquellos que en las actuales circunstancias no deseáis acudir al centro; el segundo es en lo que afecta a la recuperación de las clases; la clase OnLine es grabada y la podéis solicitar sino la habéis podido recuperar en el centro.

Teniendo en cuenta las precauciones a tomar en la sala se recomienda que :

- Cada alumn@ lleve su propio antideslizante y 2 cinturones.
- Sino dispusierais de los mismos el centro los proporcionará. El resto de material necesario para la práctica (tacos y mantas) lo proveerá el centro debidamente higienizado.
- También se solicita que llevéis una toalla lo suficientemente grande para cubrir las mantas y evitar el contacto directo cuando éstas vayan a ser utilizadas como soporte; en posturas como Sarvangasana, Svastikasana y otras.
- Y un par de calcetines limpios para desplazarnos por el centro cuando salgáis de vuestro espacio de trabajo asignado.

No olvidéis traer vuestra mascarilla de la que podréis prescindir durante la práctica y siempre que se pueda mantener la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros

¿Donde conseguir el material de Yoga? [www.ecoyoga.es](http://www.ecoyoga.es)