

# 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 9h, y la última de la tarde a las 19h30 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 al menos tres 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

- Por favor, abona la mensualidad entre el día 1 y 5 de cada mes (con la excepción de la Iniciación que se puede empezar en cualquier momento). Si tienes dificultades para realizar el ingreso, ofrecemos facilidades pero ponte en contacto con nosotros antes del día 5
- Puedes realizar el pago en efectivo preferiblemente (trae el dinero justo, y mételo en un sobre en el buzón de la escuela). O por bizum o por transferencia
- La tarifa se abona íntegra. Si tienes alguna deuda pendiente, por favor sáldala antes de tu próxima clase. No se hacen devoluciones
- Los bonos son efectivos 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! ♥