



## SPAZIO YOGA

Christine Kocher Serena  
In Giagh Pianca 10  
6953 Lugaggia

[www.spazioyogaticino.ch](http://www.spazioyogaticino.ch)

+41 (0)79 301 97 72

[christinekocherserena@gmail.com](mailto:christinekocherserena@gmail.com)

## Informazioni generali relative a Hatha-Yoga

### **Vestiti**

Gli esercizi di Yoga vengono praticati con vestiti comodi (es. training, pantaloncini) e senza scarpe. Per il rilassamento è utile portare anche un giacchettino e/o una coperta, oltre al tappetino di ginnastica.

### **Pasti:**

Non si praticano gli esercizi subito dopo mangiato, meglio aspettare un paio d'ore dall'ultimo pasto. Eventualmente prendere qualcosa di leggero un'oretta prima.

### **Restrizioni:**

Pratichiamo un tipo di Yoga dolce e non ci sono di regola limitazioni per nessuno. Ci sono esercizi che sono da evitare in presenza di certi disturbi fisici, come la pressione arteriosa alta, disfunzioni cardiache, ecc. Durante la lezione dico precisamente quali esercizi per quali limitazioni fisiche non dovrebbero essere praticate. In presenza di problemi particolari è consigliato parlarne con l'insegnante.

### **Gravidanza:**

Fino al 3. mese tutti gli esercizi possono essere praticati. Dal 4. mese alcuni esercizi devono essere tralasciati o modificati, quindi se sei incinta ti prego di comunicarmelo. Tengo anche corsi specifici di yoga in gravidanza e postparto!

### **Mestruazioni:**

In India viene consigliato di non praticare esercizi faticosi durante le mestruazioni. Senti tu stessa cosa ti fa bene e cosa è meglio non fare. Sconsigliato è in ogni caso la posizione rovesciata della candela.

## Regolamento e condizioni per i corsi di Yoga

### **Le condizioni:**

Le condizioni e i prezzi sono visibili dai documenti specifici presenti sul sito. Eventuali sospensioni impreviste dei corsi da parte del centro non sono calcolate e vengono compensate durante il corso seguente. Di regola il pagamento dell'abbonamento è da effettuare in contanti o mediante versamento bancario dopo la prima lezione. Possibilità di riduzioni sul prezzo per disoccupati e studenti.

### **Responsabilità**

Il partecipante partecipa ai corsi a proprio rischio e pericolo. Il centro declina espressamente qualsiasi responsabilità in caso di infortuni, lesioni e/o malattie del partecipante e risponde solo in caso di dolo e colpa grave. Il partecipante risponde personalmente per eventuali danni causati a oggetti o alla struttura della sala dove vengono tenute le lezioni.

### **Puntualità e assenze:**

La puntualità è d'obbligo, per il tuo benessere e per evitare di disturbare gli altri partecipanti. Consiglio di arrivare qualche minuto prima dell'orario d'inizio per prepararti bene e permettere all'insegnante di iniziare puntualmente.

*Per qualsiasi domanda non esitare a parlarne con l'insegnante! Ti auguro piacevoli e rilassanti lezioni di Yoga!*