

Quelques conseils pour profiter au maximum de votre pratique du Yoga à la maison

- **Choisissez une pièce de votre maison, en particulier, toujours la même.** Ce sera votre salle de Yoga attitrée. Déroulez toujours votre tapis au même endroit. Cela vous donnera un point de repère et vous aidera à installer une habitude
- **Choisissez une pièce suffisamment spacieuse** pour ne pas vous cogner dans les murs et dans les meubles
- **N'hésitez pas à aérer** la pièce pendant 10 minutes avant de commencer votre pratique
- **Coupez vos appareils électronique** et notamment votre téléphone. Le mode avion est idéal car en mode vibreur, vous seriez déconcentrée quand même !
- Si vous n'êtes pas seule à la maison, **prévenez votre entourage** que vous avez besoin de calme et de solitude pendant quelques minutes
- **Vérifiez que vous avez bien digéré** le précédent repas avant de monter sur votre tapis
- **Préparez à l'avance tout ce dont vous avez besoin** : tenue de Yoga, matériel de Yoga, verre d'eau, thermos de tisane... pour ne pas avoir à vous interrompre pour aller chercher quelque chose

Quelques conseils pour (enfin !) oser pousser la porte d'un cours, atelier ou festival de Yoga

- **Repérez bien l'endroit** avant de vous y rendre. Notez les codes d'entrée s'il y en a
- **Partez en avance** pour ne pas devoir courir afin d'être à l'heure
- **Emmenez une amie** ou une personne de votre entourage
- **En arrivant, indiquez tout de suite à l'accueil ou au professeur que vous venez pour un premier cours.** On vous donnera ainsi toutes les infos utiles
- **Soyez bienveillante envers vous même** : c'est normal de tâtonner au début. Les personnes plus expérimentées que vous croisez sur place sont passées par là elles-aussi !!!!