



CONSEILS POUR UNE BONNE PRATIQUE

Pour une séance agréable et sécuritaire, vous devez vous assurer des points suivants :

Vérifier et sécuriser votre espace de pratique

Avoir un espace calme, libre et dégagé devant, derrière et sur les côtés (environ 4m² ou plus) vous permettant de bouger en toute sécurité. Pas d'objet, pas d'animaux, enfants. . .

Pensez à couper votre portable, ou toutes sources de distraction.

Vous vous accordez du temps pour vous.

Utiliser le bon matériel

Pour la séance vous aurez besoin : d'une tenue de sport et d'un tapis antidérapant.

Selon le type de séance certains accessoires complémentaires seront nécessaires : coussin, briques, sangle, plaid, ballon paille, ballon... Cela vous sera précisé par email, sms, ou en début de séance.

S'hydrater

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après la pratique !

Condition Physique

Avoir une bonne condition physique et aucune contre-indication médicale à la pratique de la séance. C'est-à-dire avoir consulté votre médecin dans les 3 mois qui précède votre pratique.

Et en cas de douleurs lors de la séance, arrêtez-vous ! Consulter votre médecin.

Vous avez la responsabilité entière de cette pratique.

-AVERTISSEMENT-

Pour les séances en Visio, l'activation de votre vidéo est indispensable pour des raisons de sécurité et de responsabilité.

Cette séance vous est dédiée par conséquent, en aucun cas elle doit être partagée.

Si vos proches sont intéressés, c'est avec plaisir que nous répondrons à leur besoin par mail : contact@armonia95.fr

Nous vous souhaitons une très belle pratique