

## **Jogas nodarbību kārtības noruna**

1. Uz nodarbībām lūdzam ierasties laicīgi (15 minūtes pirms nodarbības sākuma), līdzīgi ņemot vingrošanas paklājiņu un ērtu apģērbu, zeķītes (vingrošanas apavi nav nepieciešami).
2. Lai neradītu sev fiziskas problēmas nodarbības laikā, 2 stundas pirms nodarbības ieteicams neēst.
3. Ja ir kādas fiziskas traumas, par tām iepriekš lūdzam ziņot nodarbības vadītājam.
4. Meitenēm, kurām ir mēnešreizes, par to lūdzam pirms nodarbības informēt kādu no vadītājiem, kurš nodarbības laikā paskaidros, no kurām asanām izvairīties, iesakot veikt citas, un parādīs atvieglotos asanu variantus.
5. 30 minūtes pēc nodarbības beigām ieteicams neēst.