



Escuela de Yoga Uttama

Yoga ✧ Sánscrito ✧ Filosofía ✧ Meditación

Juan de Garay 1464. Bo. Pueyrredón, Córdoba. Tel.: (0351) 900-1204 – Cel.: (351) 244-4476

Email: contacto@uttamayoga.com – Sitio: uttamayoga.com – FB: [uttamayoga](https://www.facebook.com/uttamayoga)

Primera clase gratuita y sin compromiso

Horarios de las clases presenciales (clases de 90 min)				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-----	9:30	9:30	9:30	10:30
18:00	17:45	18:00	17:45	18:00
-----	19:45	-----	19:45	19:45

Horarios de las clases online por Zoom (clases de 90 min)				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:30	-----	-----	-----	08:30
19:30	-----	19:30	-----	-----

Sugerencias para la práctica en general

- Avisá por teléfono o por email antes de tomar tu primera clase.
- Las clases regulares son para jóvenes y adultos. No son aptas para niños, embarazadas ni la tercera edad.
- Consultá previamente por clases especiales.
- Recordá que la primera clase es gratuita y sin compromiso.
- No uses collares, pulseras, cadenas, anillos, relojes ni accesorios que puedan obstaculizar la práctica o causarte algún daño físico.
- No comas por lo menos dos horas antes de la clase.
- No bebas por lo menos media hora antes de la práctica.
- Si fumás, no lo hagas al menos durante las dos horas previas a la clase.
- Avisá a la instructora si tenés algún impedimento físico, o alguna duda al respecto.
- Vestí ropa cómoda y suelta, estilo deportivo, de cualquier color.
- La práctica se realiza sin calzado.
- Las dudas o preguntas se responden antes o después de la práctica. Durante la clase pedimos guardar silencio y evitar comentarios.

Sugerencias para las clases presenciales

- No concurras a clase con tos, congestión nasal, resfrío, gripe, fiebre o cualquier otro síntoma.
- Llegá cinco minutos antes del horario establecido.
- Apagá o poné en silencio tu celular.
- Evitá el contacto físico con otras personas.
- Limpiá tus manos con alcohol al ingresar y luego de utilizar el baño.
- Traé una toalla pequeña de uso personal para apoyar la cabeza.
- Si usás medias en el salon de práctica, traé un par exclusivo para la clase, de color claro. No utilices las medias que traés de la calle ni medias oscuras, porque manchan la colchoneta.
- No uses perfumes o esencias fuertes, para no incomodar a las otras personas durante la clase.
- Por la razón anterior, el día de la clase no consumas alimentos con ajo o cebolla.
- Las clases se desarrollan en silencio, sin hacer comentarios ni hablar con el resto de las personas, bajo la guía permanente de la instructora.

Gracias por tu interés
[Escuela de Yoga Uttama](https://www.facebook.com/uttamayoga)

Actualizado el 08/2023. La última versión de este documento se puede ver o descargar en:

[www.https://uttamayoga.com/docs/yoga/yoga-clases-horarios.pdf](https://uttamayoga.com/docs/yoga/yoga-clases-horarios.pdf)

La Escuela de Yoga Uttama se reserva el derecho de modificar parcial o totalmente esta información sin previo aviso.