



## SADHANA YOGA Conference 2018

### Aprovecha al máximo el evento

El Sadhana Yoga Conference 2018 se llevará a cabo en el **Centro De Convenciones de Guayaquil**. Para evitar que la armonía del espacio se disperse por situaciones que podemos controlar, te damos las siguientes recomendaciones:

- Llega temprano el sábado (7:00am), para poder comenzar en punto y en orden. Los puestos se irán tomando de acuerdo vayan llegando, por lo que es importante estar antes.
- Ten a la mano tu brazalete (entrada). Las personas que no lo tengan no podrán ingresar.
- Sé puntual. Si la puerta se cierra deberás esperar a que se abra.
- Lleva ropa cómoda, modesta y ligera.
- Durante este tipo de programas intensivos es muy posible que los tiempos para comer sean limitados, además que las prácticas de yoga serán mejor aprovechadas si el estómago está ligero. Te recomendamos comer menos y más liviano durante todo el fin de semana.
- Mantén apagado o en silencio tu celular.
- Evita tomar fotografías y filmar. Puede causar distracciones a los demás.
- Evita traer objetos de valor. El staff de Sadhana o el Centro de Convenciones no se hará responsable por objetos perdidos.
- Mantén limpio y ordenado el espacio donde se llevarán a cabo los talleres.

#### **Para las prácticas de asanas y meditación:**

- El estómago debe de estar vacío. Si vas a practicar trata de mantener el estómago con alimentos livianos: frutas, galletas integrales o jugos naturales.
- Necesitarás tu propio tapete (mat) para hacer yoga, agua y una toalla.
- Considera llevar una muda de ropa adicional para después de las prácticas de Hatha Yoga. Es muy posible que necesites cambiarte.