

## FAQ для гостей студии Shiva Shakti.

Здравствуйтесь! Студия йоги Shiva Shakti благодарит вас за проявленный интерес, для тех, кто только собирается прийти в нашу студию мы подготовили ответы на часто задаваемые вопросы. Если вы не нашли ответа на интересующий вас вопрос вы можете задать его через мессенджеры по номеру +7 985 929 13 13 или официальный аккаунт в Instagram.

### **1. В студии нужно ходить босиком?**

Перед входом в студию мы оставляем обувь в холле на специальных подставках для обуви. Вы можете взять с собой тапочки или воспользоваться теми что есть в студии.

### **2. Сколько стоит пробное занятие?**

Разовое посещение клуба в том числе пробное стоит 800 рублей вне зависимости от времени практики и класса.

### **3. Что нужно для того, чтобы начать заниматься йогой в студии йоги «Shiva Shakti»?**

Для того, чтобы начать заниматься, вам нужно решить, на какое занятие вы хотите прийти. Вы можете решить это самостоятельно или проконсультироваться с администратором.

Познакомиться с преподавателями вы можете на нашем сайте.

### **4. Расскажите о расписании**

В студии йоги «Shiva Shakti» есть утренние, дневные и вечерние занятия. Занятия проходят в будни и выходные. Утренние занятия проводятся в более мягком и плавном стиле, чтобы тело, не испытывая стрессов, просыпалось. Вечерние занятия более интенсивные и подходят как начинающим, так и опытным практикам.





**5. Сколько длится занятие?**

Продолжительность занятия 1,5 часа

**6. Я могу уйти раньше?**

Да вы можете уйти раньше, занятие при этом оплачивается в полном объеме

**7. Что делать если я опоздал?**

Вы можете опоздать на занятие на 10-15 минут, при этом вам необходимо заранее уведомить об этом по телефону или через официальный аккаунт в Instagram.

**8. Что нужно взять с собой?**

Удобную одежду, которая не сковывает движения и хорошее настроение.

**9. Какие занятия подходят для начинающих?**

Если вы никогда не занимались йогой, попробуйте «Йогу для начинающих». Эти занятия отличаются плавным темпом и подробными расстановками. Опытный тренер всегда подскажет вам, как правильно сделать ту или иную асану (статичную позу).

**10. Сколько раз в неделю нужно заниматься йогой?**

Попробуйте начать хотя бы с двух раз в неделю. А потом уже ваше тело само вас попросит о дополнительном одном или двух занятиях. Или оно захочет ежедневной практики.

**11. Есть ли у вас коврики в зале?**

Конечно, у нас есть коврики и они вполне подходят для тех, кто начинает заниматься. Но все-таки мы рекомендуем впоследствии приобретать собственные коврики для йоги, которые вы сможете оставлять в студии в специально отведенных для этого местах или уносить с собой. Использование личного коврика более гигиенично

## ***12. Можно ли есть и пить перед занятием и после занятия?***

Процесс пищеварения у каждого индивидуален, поэтому говорить конкретное количество часов, за сколько вам не стоит есть до занятия, будет некорректно. Важно практиковать йогу на пустой желудок, когда вся съеденная пища уже переварилась. У кого-то это время 2 часа, у кого-то – 4 часа.