Pour votre sortie Paddle Yoga ; pensez à vous munir de :

- un cadenas pour casier
- maillot de bain / short de bain
- serviette de bain
- crème solaire
- bouteille d'eau
- cash (payement en liquide uniquement);
  Merci de prévoir de la monnaie

- **SOYEZ IMPERATIVEMENT A L'HEURE !!!**

- **Inscription obligatoire au formulaire Tropical >**
  trop.ch> icône en haut à droite > formulaire d'information (FR)

Attention si vous portez **des lunettes de vue**, idéalement prévoir des lentilles de contact, sinon un système pour tenir vos lunettes derrière la tête ; en cas de chute les lunettes de vue (ou de soleil) risquent de tomber dans l'eau et d'être perdues.

Tomber fait partie de la pratique Paddle Yoga.
Il n'est **pas** nécessaire d'éviter à tout prix de tomber, au contraire ☺
Assurez-vous avant d'aller sur l'eau d'avoir eu un contact avec la température de l'eau et régulièrement pendant la sortie **de vous rafraichir la nuque et le ventre.**

Pensez à bien vous **hydrater avant et après** la sortie Paddle Yoga.
Nous recommandons aux participants de prendre un petit déjeuner léger le matin avant la pratique ; **éviter d'être complétement à jeun.**

Des douches, WC et **sèche-cheveux** sont disponibles sur place.

Nous **ne recommandons pas** la pratique du paddle yoga en groupe en cas de **grossesse**.

Durée de l'activité
Préparation + échauffement / explications **30 minutes**
La sortie sur lac dure **60 minutes**
Rangement du matériel, douche, payement du cours **10-15 minutes**
Minimum 1h45

Nous vous recommandons de prévoir 20 minutes supplémentaires sur place **pour vous détendre et pour profiter des effets de la pratique.**
Des jus frais, du thé et du café seront disponibles au bar Tropical.

Nous vous souhaitons une très belle expérience sur le Lac.
Namaste **
www.yogashop-geneve.ch
info@yogashop-geneve.ch

078 626 49 76

Paddle Yoga > remember to bring :

- padlock for locker
- Swimsuit / swim shorts
- Towel
- Sunscreen
- Bottle of water
- Cash (cash payment only)
  Please bring your change

- WE NEED YOU TO ARRIVE IMPERATIVELY ON TIME !!

Mendatori : Tropical file subscription >
trop.ch> top right icone > info sheet (ENG)

Warning, if you are wearing **eyeglasses** ideally rather wear contact lenses, if not possible have a system to hold the eyeglasses/ sun glasses behind your head; if during the practice you fall, eyeglasses may **fall into the water and be lost.**

Falling in the water is not something to avoid. Falling is part of the fun ☺
Make sure before and during the session to have contact with the water temperature. **Regularly put water on your neck and on your belly.**

Remember to **hydrate** before and after paddle Yoga.
We recommend having a light breakfast before the practice; **please avoid coming with a total empty stomach.**

Shower, WC and **hair dryers** are available on the spot.
We **do not** recommend the paddle yoga group practice in case of **pregnancy**.

Duration:

Preparation + warm up / explanation: **30 minutes**
Paddle Yoga on the lake last: **60 minutes**
Equipment storage, shower, payment **10-15 minutes**
Minimum 1h45

We recommend you to stay 20 minutes extra on the spot **to relax and enjoy the effects of the practice**. Fresh juices, tea and coffees will be available at the Tropical Bar.

We wish you a fantastic experience on the Geneva lake.
Namaste **
www.yogashop-geneve.ch
info@yogashop-geneve.ch
078 626 49 76