

# Consejos



Trae ropa cómoda

No se recomienda comer o beber durante la práctica. Ven con el estómago vacío o que hayan pasado 2-3 horas después de la última comida

Si lo deseas puedes traer tu esterilla y toalla para el sudor

Si no te encuentras bien, descansa en casa o adapta tu práctica

Si no quieres recibir ajustes por parte del profesor, comunícalo

Pregunta lo que quieras, sin miedo. Compartir nos enriquece



**EspacioM**  
Centro de Yoga

**Más información:**  
<https://espaciom.es>  
[@yogaespaciom](#)