

English version below.

## **Une Pratique de Conscience**

Notre yoga ne s'arrête pas une fois fini notre petite sieste à la fin de notre pratique d'asanas (connue sous le nom de savasana). En fait la conscience de la respiration et du corps que nous cultivons durant les positions peut être continuée dans tout ce que nous faisons. Par exemple, lorsque nous plions les couvertures, ou que nous roulons les tapis de yoga et les replaçons sur les étagères. Si vous plait, soyez présents et prenez soin de plier les couvertures soigneusement ainsi que de rouler les tapis proprement au lieu de bâcler votre rangement hâtivement. Merci de votre aide.

A propos, seulement les étudiants qui ont un pass illimité et qui viennent un minimum de 4 ou 5 fois par semaine sont autorisés à laisser leur tapis de yoga au studio ; bien ficelé ou dans un sac de yoga avec votre nom marqué dessus si vous plait. De cette manière lorsque je vais faire le nettoyage de printemps et vais examiner tous les tapis de yoga pour donner ceux qui ont été abandonnés, je ne donnerai pas le vôtre.

\*Si vous plait, respectez le silence lorsque vous êtes dans la salle de yoga. Pas de téléphones portable et essayez d'être le moins bruyant possible. Egalement si vous arrivez au milieu de la prière, attendez quelques secondes que l'on finisse pour entrer dans la salle. Merci !

## **A Practice in Consciousness**

Our yoga doesn't end once we've finished our little nap at the end of asana practice (aka savasana). In fact the breath and body awareness we are cultivating during the asanas can be followed through by bringing awareness to everything we do! For example, when we fold the blankets, roll up our yoga mats and place them back on the shelves. Please take care and be present rather than stuffing a rolled up blanket or tossing a half rolled up mat onto the shelf. Thank you!

By the way, only those who have an unlimited yoga pass and are coming 4-5 times a week minimum can leave their mats at the shala; tied or put in a yoga bag with your name on it please. This way when I do spring cleaning and go through the mats to donate abandoned mats I won't give yours away.

\*Please respect the silence while in the yoga room; NO CELL PHONES and keep all other noise to a minimum. Also, if you notice the class is in the middle of the mantra, just wait a minute before entering the room. Thank you!