

KIT POUR LA PRATIQUE DE YOGA DURANT LES COURS

Voici une sélection d'adresses où trouver le matériel, vous pouvez aussi le trouver dans d'autres commerces.

1 – Un tapis de yoga antidérapant,

<https://chin-mudra.yoga/product/tapis-de-yoga-extra-mat-185cm-220cm-x-60cm-x-4-6mm-amethyste-231>

Tapis de yoga Extra-Mat 185cm/220cm x 60cm x 4.6mm

2 – Une couverture

<https://www.ikea.com/fr/fr/p/thorgun-plaid-bleu-clair-40513461/>

3- Une sangle et deux briques en liège

<https://chin-mudra.yoga/product/sangle-traditionnelle-100-coton-bio-3cm-x-250cm-800>

<https://chin-mudra.yoga/product/brique-de-yoga-liege-extra-23cm-x-12cm-x-6-5cm-1187>

Briques en liège

4 – Une balle de tennis et deux balles souple de même taille

OPTIONNEL : POUR LES PERSONNES QUI RECHERCHENT UNE MEILLEURE ASSISE SUR CHAISE AU TRAVAIL OU A LA MAISON

BACK JOY

Pour une assise plus confortable sur chaise au travail ou chez vous

<https://www.backjoy.eu/fr/backjoy-sitsmart-core-onyx.html>



Chaussures pieds nus sur la terre

<https://pieds-nus-sur-la-terre.fr/>