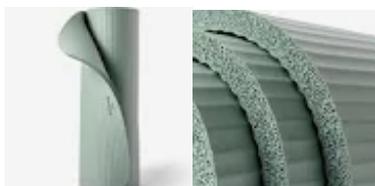


MATERIEL YOGA nécessaire pour tous les types de cours

UNE TENUE SOUPLE : (legging, tee-shirt, polaire et un plaid pour la fin du cours)

UN TAPIS EPAIS (chez Décathlon au rayon Pilate et Yoga plusieurs couleurs, pas très cher)



UN ZAFU (coussin, il doit être ferme, existe rembourré épautre 45 € ou kapok 48 €)



OU UN BANC

2 BRIQUES (en liège, plus ferme se prêt mieux à tous les exercices 11 € pièce)



Une sangle (avec un anneau de réglage 10 €)



MATERIEL YOGA nécessaire pour les cours de YIN YOGA/YOGA NIDRA

UN BOLSTER (plat 60x15x30, attention il doit être bourré de Kapok 52 € chez Chin Mudra et non avec des graines)



A part, le tapis et le banc, nous pouvons acheter le matériel en commande groupée avec notre compte association, ce qui permet d'avoir une remise de 30% environ.