



## Fiche pratique

Pour tes séances, il te faudra:

### // **Un tapis de yoga**

Dimensions Largeur 60cm, Longueur (au moins 10 cm de plus que ta taille). Epaisseur 8mm au moins pour protéger les genoux.

Si tu souhaites faire du yoga sur du long terme, je te conseille les marques:

- JADE Yoga
- YUJ Paris
- MANDUKA
- LULULEMON

Privilégier les matières naturelles, qui ne glissent pas comme le caoutchouc naturel.

### // **Une ou deux briques de yoga**

Dimensions standards 23cm x 12cm x 7,5cm

### // **Un coussin et une couverture**

Un coussin qui te conviendra ou un bolster

Un couverture type plaid

Seul le tapis est absolument nécessaire pour démarrer, et une petite couverture pour les temps de méditation, car le corps se refroidit.