

## KIT POUR LA PRATIQUE DE YOGA

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

### 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

48 €

### 2 – Une couverture

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

4 €

### 3- Une sangle et deux briques en liège

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

sangle à 8,5 €

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

Briques en liège à 9,80 € l'unité

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

[https://www.decathlon.fr/p/balle-de-tennis-en-mousse-tb100-2-9cm/\\_/R-p-305633](https://www.decathlon.fr/p/balle-de-tennis-en-mousse-tb100-2-9cm/_/R-p-305633)

3,5 € la balle souple

[https://www.decathlon.fr/p/balle-de-tennis-tb-920-4-jaune-polyvalente/\\_/R-p-11909](https://www.decathlon.fr/p/balle-de-tennis-tb-920-4-jaune-polyvalente/_/R-p-11909)

6,5 € les quatre balles

## 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/>

