MÉMO matériel de yoga

Il serait bon d'avoir :

- des vêtements confortables (ex. tenue de sport)
- tapis de yoga

Il peut être utile d'avoir :

- coussin de méditation
- 1 ou 2 briques de yoga
- sangle ou ceinture (type ceinture de judo)
- couverture

...et tout ce qui rendra la séance de yoga (encore plus) agréable ❤️