

DISCIPLINES DOUCES ET TECHNIQUES CORPORELLES

Tout le matériel est disponible sur internet ou dans les enseignes Décathlon, au rayon Pilates et Yoga.

1- DANSE & YOGA

- ❖ un tapis de yoga. (Il doit être antidérapant)
- ❖ une sangle de yoga, de 2,5 mètres minimum.
- ❖ deux briques de yoga
- ❖ un tee-shirt et un legging

2- PILATES

- ❖ un tapis de sol, type Pilates ou yoga
(Attention pour les personnes souffrant du dos ou des articulations, mieux vaut opter pour un tapis épais spécialement conçu pour la technique du Pilates)
- ❖ 2 Bandes élastiques Pilates en caoutchouc, force moyenne + forte de 1m,90 minimum
- ❖ un petit ballon paille Pilates Soft de 26 à 30 cm de diamètre
- ❖ une petite balle de tennis
- ❖ une petite serviette à mettre sous la tête et sur le coussin de méditation, si celui-ci est nécessaire pour stabiliser l'assise.

3- YOGA-PILATES

Il faudra le même matériel que pour un cours de Pilates

- + une sangle de yoga de 2,50 m minimum
- + deux briques de yoga.