

Por WWW.YOGAESCUELA.ES	MATERIAL necesario	¿Dónde puedo comprarlo?
<p>ESTERILLA antideslizante. Con tener el espacio para poder estirar la esterilla es suficiente.</p> <p>Es muy IMPORTANTE poder estirar la esterilla contra la puerta o una pared de una habitación en casa.</p>		<p>https://tiendaecologicalacanela.com/comprar/categoria-producto/esterillas</p> <p>https://www.yogaes.com/tienda_yoga/Esterillas_y_Mantas-c-108/</p>
<p>CINTURÓN de Yoga. Es recomendable tener dos cinturones en casa para cuando se trabajen ciertas posturas en las cuerdas de la escuela.</p>		<p>https://chin-mudra.yoga/product/correa-iyengar-100-organico-3cm-x-250cm-800#b</p> <p>https://tiendaecologicalacanela.com/comprar/producto/cinturon-para-yoga-basico</p>
<p>SILLA PLEGABLE de metal.</p> <p>MUY IMPORTANTE: es un material totalmente necesario para tener en casa.</p>		<p>https://chin-mudra.yoga/product/silla-de-yoga-1-barracirucla-1512#b</p> <p>https://tiendaecologicalacanela.com/silla-para-yoga/</p> <p>https://www.habitat.net/es/buscar?q=macadam</p>
<p>TACOS de CORCHO o de goma espuma. Es recomendable tener 2 unidades</p>		<p>https://tiendaecologicalacanela.com/comprar/producto/ladrillo-para-yoga-de-corcho</p> <p>https://www.decathlon.es/es/p/ladrillo-bloque-yoga-domyos-corcho-ecodisenado/_/R-p-323475</p>
<p>BLOQUES rectangulares de gomaeva de diferentes grosores. Se recomiendan dos unidades.</p>		<p>https://www.yogaes.com/tienda_yoga/Block_para_Yoga/</p> <p>https://chin-mudra.yoga/product/bloque-eva-sin-toxicos-30-cm-x-20-cm-x-5-cm-burdeos-1461#b</p> <p>https://chin-mudra.yoga/product/bloque-de-yoga-eva-fino-30-cm-x-20-cm-x-2-8-cm-azul-704#b</p>
<p>MANTA de YOGA</p>		<p>https://tiendaecologicalacanela.com/comprar/producto/manta-para-yoga</p> <p>https://www.yogaes.com/tienda_yoga/Manta_de_Yoga/</p>
<p>TABURETES bajos (2) para poder hacer posturas invertidas. De plástico o de Madera. Medidas recomendadas aprox.: Alto 25 – Ancho 35 – Fondo 25</p>		<p>https://tradineur.com/taburete-de-plastico-esquina-redondeado.html</p> <p>** También más baratos en algunas tiendas asiáticas.</p>
<p>TABURETE mediano SIN travesaños. Tipo piano. Medidas recomendadas aprox.: Alto 50 – Ancho 50 – Fondo 30</p>		<p>https://www.amazon.es/Doubleblack-Banqueta-Teclado-Sint%C3%A9tica-Asiento/dp/B08NK2L467</p>
<p>BOLSTERS (2) de espuma de densidad dura o extra-dura. Medidas recomendadas: Grosor 8 – Ancho 25 – Largo 70</p>		<p>Los que usamos en la escuela están comprados en Colchonerías Diez. (Leganés) Tel: 916 94 72 62</p> <p>En cualquier colchonería que vendan espuma a medida.</p>