Le Matériel et son tarif

(L'association peut vous procurer tout ce matériel).

Une des spécificités du yoga Iyengar est l'utilisation de supports.

Un tapis

Matériel de base, il ne doit pas être trop épais, 4,5 mm est une bonne épaisseur, il doit être **antidérapant** pour que les points d'appui ne glissent pas. Il doit être assez long 1,85 mètre et 60 cm de largeur.

Inodore, sans métaux lourds, sans Latex, antiallergique, indéchirable.

- Lavable en machine à 30° sans essorage.

TARIF 2024/2025 : 23 euros le tapis standard – 39 € le tapis yogi confirmé

2 couvertures minimum

Elles permettent de se caler pour bien aligner les postures. Elles se roulent ou se plient en fonction des besoins. On peut trouver des couvertures dans nos armoires mais l'épaisseur sera rarement idéale. Faites un tour dans les magasins de bricolage, il faut regarder les couvertures de déménagement, solides et fines.

TARIF 2024/2025 : 15 euros 1 couverture – 25 euros les 2 couvertures

2 sangles

Elles vous aident à vous étirer, et à vous étirer, et à le faire correctement. Vous minimisez ainsi le risque de blessures. C'est un outil pour plus d'allongement et de flexibilité, tout en maintenant le bon alignement dans les postures.

Il vous faut 2 sangles, longueur 2m50 environ avec des boucles carrées et pas rondes, en coton épais tissé (**donc non élastiques et non glissantes**).

TARIF 2024/2025 : 9 euros 1 sangle – 18 euros les 2 sangles

2 briques

Taille recommandée 23 cm de long, 16 cm de large et 7,50 cm minimum de haut, le mieux en liège dur.

Elles viennent comme une extension de votre bras pour réaliser des postures.

Cela permet aussi de faire un support pour bien s'aligner sans forcer sur la souplesse.

Pas de brique en mousse.

TARIF 2024/2025 : 9 euros 1 brique – 18 euros les 2 briques

1 bolster (pas obligatoire mais conseillé)

Le bolster permet un assouplissement du dos, pour un appui au corps et pour reposer les jambes. Il a l'avantage de faciliter l'effort physique mais aussi la respiration car il permet de détendre le corps dans son intégralité.

Le poids d'un bolster variera en fonction du type de remplissage.

Le kapok (fibre naturelle proche du coton) est la plus répandue. Cela reste léger, il ne se comprime pas et reste confortable. Les cosses d'épeautre ou de sarrasin plus fermes et qui se conservent aussi sur une longue durée et d'une qualité supérieure. Mais plus lourds.

TARIF 2024/2025 : 37 euros le bolster Kapok – 36 euros le bolster épeautre