

## Équipement de Yoga pour Séniors

- **Tapis de Yoga** : Choisissez un tapis avec une bonne adhérence et un rembourrage suffisant pour le confort des articulations.
- **Blocs de Yoga** : Utiles pour modifier les poses pour plus de soutien et de confort.
- **Couverture de Yoga** : Peut être pliée pour créer une assise confortable ou pour soutenir le dos dans certaines positions.
- **Ceinture de Yoga** : Aide à étendre les bras et à maintenir des poses plus longtemps sans tension.
- **Chaise de Yoga** : Spécialement conçue pour permettre diverses poses assises ou en appui. Une chaise ordinaire stable peut aussi convenir.
- **Coussin de Méditation** : Pour une assise plus confortable lors de la méditation ou de certaines poses assises.
- **Vêtements Confortables** : Préférez des vêtements amples ou extensibles qui ne restreignent pas le mouvement.
- **Bouteille d'Eau** : Restez hydraté pendant la pratique.
- **Serviette** : Pour la transpiration et pour placer sur le tapis si nécessaire pour le confort.
- **Ballon de Yoga** : Pour améliorer l'équilibre et renforcer les muscles centraux.

N'oubliez pas de consulter un instructeur de yoga qualifié pour adapter les poses et l'équipement à vos besoins individuels, surtout si vous avez des préoccupations spécifiques en matière de santé ou de mobilité. Bon yoga avec [DP MEDIAS](#) !