

Prezzo di vendita 21,00 €

supporto per spalle cm 60 x 40 x 4 di gomma dura EVA :per candela, aratro ecc...(si può definire 'mezza placca': lo spessore è la metà di una placca) ma si può usare anche sotto al cuscino nella seduta



Descrizione

Igienico, lavabile e riciclabile.

UTILIZZO del SUPPORTO: in Yoga (non solo IYENGAR®) è una tavola rigida di alta densità, sulla quale appoggiare le spalle in shoulderstand come candela, aratro ecc.al posto delle coperte o delle piastre; ma anche in headstand (si appoggia il capo fra le mani intrecciate, i gomiti e si sale in Sirsasana). Altri utilizzi sono come base per la seduta, oppure sotto al [cuscino sarvangasana/meditazione](#) (di cui ha le stesse dimensioni)

Dimensioni : cm 60x40x4 - Colore Nero - peso 700 grammi

Tag: tappetino yoga, accessori pilates, pilates attrezzi, yoga Milano