

Prezzo di vendita 10,00 €

cm 30 x 20 x 5 stabile, antiscivolo e naturale! un ottimo supporto per uso personale



Descrizione

Cork Yoga Block - Blocco di Sughero a forma di Tavoletta **con spigoli arrotondati**

Dimensioni: cm 30 x 20 x 5 x 850 grammi circa -

UTILIZZO del SUPPORTO:

-posizionandone anche solo 2 vicine, oppure meglio ancora 4 a formare una tavola cm 60 x 40 x 5, si ottiene un'ottima base sulla quale appoggiare gomiti e spalle in sarvangasana (candela): la sommità del capo potrà così appoggiarsi sul pavimento senza comprimere le vertebre cervicali (sostituiscono la placca o le coperte, **spesso una coperta o almeno il tappetino viene avvolto intorno ai 4 blocchi, perchè il sughero è più duro della gomma EVA**) una cintura potrà tenere i gomiti alla corretta distanza per mantenere sarvangasana a lungo in perfetta postura.

-posizionandone 2 una sopra l'altra si ottiene un valido supporto per meditazione inginocchiata.

-da sola la tavoletta si usa come cuscino per sedersi a gambe incrociate oppure da mettere sotto la testa in savasana oppure in paschimottanasana (pinza) ponendolo attaccato alla pianta dei piedi per aumentare ed allineare lo stiramento

-utilizzata anche nel pilates per posizioni sedute o sotto la testa

N.B.: data la natura porosa del materiale, è un prodotto indicato solo per uso personale