

Prezzo di vendita 8,00 €



cm 30,5 x 20,5 x 5 con spigoli e bordi arrotondati



Descrizione

Eva Full Yoga Block - Blocco di EVA (EtilVinilAcetato) espanso di alta qualità non tossico e riciclabile a forma di Tavoletta **con spigoli e bordi arrotondati**, resistente e antigraffio, leggera da trasportare ma compatta e solida per supportare il peso nelle posture.

Dimensioni: cm 30,5 x 20,5 x 5

UTILIZZO del SUPPORTO:

-posizionandone 4 vicine a formare una tavola cm 61 x 41 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 la vertebre cervicali (sostituiscono la coperta oppure la integrano se la si avvolge intorno ai 4 blocchi, a tal proposito anche il tappetino si può avvolgere intorno ai 4 blocchi per "fissarli") inoltre 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

MANUTENZIONE : lavabile a mano con un morbido panno umido e piccola quantità di sapone delicato e risciacquare bene con acqua.

(l'immagine ritrae più pezzi ma il prezzo è riferito ad 1)

