

# Les indispensables

## DU BODY AND MIND

Matériel à prévoir pour vos séances :

- ✓ Tapis de sol
- ✓ Serviette
- ✓ Gourde

*Le cours se déroule en outdoor aux beaux jours, autrement en intérieur.*

### **POUR LA PÉRIODE HIVERNALE...**

Une règle d'or : toujours avoir 3 couches de vêtements (un t-shirt + un pull ou une polaire + une veste). C'est ce que l'on appelle... la technique des 3 couches (respirante, isolante et protectrice). Un nom pas très original mais redoutable pour rester au chaud et au sec !