



# 5

## Consejos para escoger tu tapete de yoga

1

Selecciona un tapete de material antiderrapante para lograr un mejor anclaje con el suelo.

2

Elige las dimensiones que más se ajusten a tu complexión. Las medidas del tapete estándar son 175 x 60 cm.

3

Escoge un tapete de yute o caucho que evite la sudoración.

4

Utiliza un tapete cuyo grosor oscile entre 2 y 5 mm.

5

Opta por un tapete ligero para transportarlo con facilidad.

