

## **Qué llevar al taller de Ferreirola**

Una esterilla de yoga gruesa (o dos finas)

Algunos libros de bolsillo o bloques de yoga finos (para ponerlos debajo de la cabeza)

Ropa cómoda y calcetines calientes para poder trabajar sin zapatos

Una manta para mantenerte caliente cuando nos tumbemos fuera

Un cuaderno y un bolígrafo para anotar tus experiencias

Una botella de agua reutilizaba

Crema solar y un sombrero

Calzado cómodo (para descansar, caminar, etc.)

Una buena linterna (lo mejor es una linterna frontal LED)

Libros, juegos, pinturas, etc. para relajarse

Una amplia sonrisa y ganas de sorprenderse.