



# YOGA BEGINNERS KIT

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Yoga Beginners Kit.

### SETUP

1. Remove yoga mat, brick and strap from box and check for shipping damage.
2. Your Yoga Beginners Kit is now ready for use.

### WORKOUT TIPS

1. Follow the exercise instructions presented in the program.
2. Ensure mat is placed on a flat surface before use.
3. Ensure brick is on a flat surface before use.
4. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
5. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
6. Avoid holding your breath while exercising.

### CARE

1. Dry yoga mat and brick with a towel after use.
2. Machine wash mat in cold water — DO NOT SPIN!
3. Wipe brick with damp cloth.
4. Machine wash strap in cold water. Dry flat.
5. Avoid exposing mat or brick to heat or excessive sunlight.
6. Store in a cool, dry place.

### IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Not all exercise is suitable for everyone. To reduce the risk of injury, consult your doctor before beginning this or any exercise program or before using this or any other exercise equipment. The instruction presented herein is in no way intended as a substitute for medical counseling.
2. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your physician before beginning this workout.
3. Perform exercises in a slow and controlled manner.
4. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
5. Use product only as intended and demonstrated in the program.
6. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

**SEE MORE AT [WWW.GAIAM.COM](http://WWW.GAIAM.COM)**

© & TM 2019 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452.

MADE IN CHINA.

SNJ 06-67732CARE



# ENSEMBLE DE YOGA POUR DÉBUTANTS

## Préparation, conseils d'utilisation et guide d'entretien et de sécurité

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre ensemble de yoga pour débutants.

### PRÉPARATION

1. Retirez le tapis, la brique et la courroie de la boîte et vérifiez qu'ils n'ont pas été endommagés durant le transport.
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre ensemble de yoga pour débutants.

### CONSEILS D'UTILISATION

1. Pour faire les exercices, suivez les directives indiquées dans le programme.
2. Assurez-vous que le tapis est placé sur une surface plane avant de l'utiliser.
3. Assurez-vous que le bloc est placé sur une surface plane avant de l'utiliser.
4. Faites chaque exercice lentement et en continu.
5. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
6. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Essuyez le tapis de yoga et la brique à l'aide d'une serviette après chaque utilisation.
2. Lavez le tapis à la machine à l'eau froide – NE L'ESSOREZ PAS!
3. Essuyez la brique à l'aide d'un linge humide.
4. Lavez la courroie à la machine à l'eau froide. Séchage à plat.
5. Évitez d'exposer la brique et le à la chaleur ou à la lumière intense du soleil.
6. Rangez votre ensemble de yoga dans un endroit frais et sec.

### MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

1. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices, et avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement d'exercice. Les instructions figurant dans le présent feuillet ne visent aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.
2. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou de tout autre trouble, consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement.
3. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
4. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
5. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le programme d'entraînement.
6. Ce produit est vendu sans aucune garantie. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.

**POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [WWW.GAIAM.COM](http://WWW.GAIAM.COM) (EN ANGLAIS SEULEMENT)**

©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452.

FABRIQUÉ EN CHINE.



# YOGA BEGINNERS KIT

DIGITAL WORKOUT



**FREE  
DIGITAL  
WORKOUTS**

Begin your yoga journey and build a solid foundation with three full-length practices — A.M. Yoga, Daily Yoga and Props Intro, plus a bonus Meditation workout.

**ACCESS YOUR WORKOUTS AT [GAIAM.COM/YOGABEGINNER](https://www.gaiam.com/yogabeginner)**



# ENSEMBLE DE YOGA POUR DÉBUTANTS

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT VIRTUEL



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
VIRTUEL  
EN PRIME**

Amorcez votre parcours dans la pratique du yoga en vous dotant de bases solides grâce à trois séances complètes : yoga matinal, yoga quotidien et utilisation des accessoires, et profitez d'une séance de méditation en prime.

**ACCÉDEZ À VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT À  
[GAIAM.COM/YOGABEGINNER](https://www.gaiam.com/yogabeginner)**

©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452.  
FABRIQUÉ EN CHINE.

SKU 06-61732INSERT