

# Fabriquez un banc de méditation



**DIY** - En seulement 2 heures, créez ce petit banc de méditation, aussi appelé shoggi. Pour vos séances de yoga, il sera votre meilleur allié !

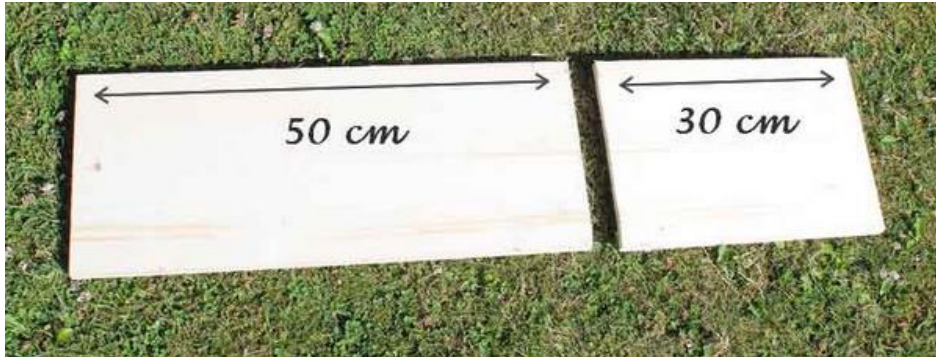
## Outils et matériaux

- Tablette en pin 80 cm sur 20 cm (2 cm d'épaisseur)
- Teinte meubles et menuiseries effet vieilli mat
- Perceuse visseuse
- Scie sauteuse
- Papier à poncer
- Règle
- Crayon
- Chiffon
- Ciseaux
- Vis auto-foreuses
- 1 foret à bois de 3 mm
- 1 embout pour vissage cruciforme
- Colle à bois et sciures de bois (ou pâte à bois)
- Optionnel : 1 petit pinceau, de la peinture et du vernis (pour le dessin)

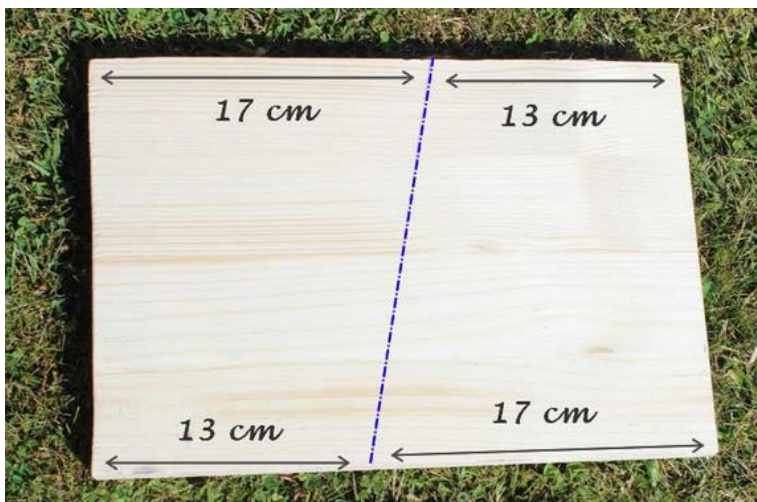


# Étapes pour créer un banc de méditation

- 1 - Tracer un repère à 30 cm du bord dans la tablette en pin
- 2 - Scier le trait fait au crayon avec la scie sauteuse.
- 3 - On obtient un morceau de 50 cm et un de 30 cm.



- 4 - Poncer soigneusement les arêtes sciées à l'aide de la feuille de papier de verre.
- 5 - Prendre le morceau de 30 cm et tracer une oblique suivant le schéma ci-dessous.



- 6 - Scier ce trait oblique avec la scie sauteuse.
- 7 - Poncer soigneusement les bords des 2 morceaux.
- 8 - On a donc l'assise du banc (la partie de 50 cm) et les 2 pieds.
- 9 - Sur le morceau de 50 cm, tracer à 4 cm du bord, une bande de 2 cm. Faire de même pour l'autre bord.





10 - Percer, avec la petite mèche de 3 mm, 3 trous dans chaque bande de 2 cm. Un trou en haut à 2 cm du bord, un au milieu et un à 2 cm du bord en bas.

11 - Positionner un des pieds face à la bande de 2 cm, bien ajuster les bords.



12 - Visser chaque pied au niveau des 3 pré-trous réalisés à l'étape 10.

13 - La structure du banc est terminée. Selon la morphologie de la personne utilisatrice, ajouter une équerre de renfort entre l'assise et chaque pied. De même, la hauteur des pieds peut aussi être adaptée selon la flexibilité des chevilles de la personne utilisatrice.

14 - Pour cacher les têtes de vis (vis auto-foreuses), il est possible de mélanger un peu de colle à bois avec de la sciure de bois et d'appliquer cette préparation dans les trous.

15 - Laisser sécher et poncer.

16 - Appliquer une teinte effet vieilli au chiffon pour patiner le bois.

17 - Le banc est terminé !

18 - Il est possible de personnaliser l'assise. Ici, le symbole Om (ou aum), le mantra des mantras... est tracé au crayon.

19 - Peindre de la couleur que vous souhaitez.

20 - Après séchage, on peut appliquer du vernis pour faire tenir le motif.