

ASSOCIATION MANDAWA



SOIRÉE PORTES OUVERTES

DÉCOUVREZ GRATUITEMENT LE HATHA YOGA

VENDREDI 04 SEPTEMBRE 2026

18 h-19 h : cours avec François

19 h 15-20 h 15 : cours avec Florence



SALLE MANDAWA
18 rue Edouard Scoffier – 06300 NICE

Renseignements et inscriptions
auprès de Florence :

06 17 57 21 07

mandawa@associationmandawa.fr

LES BIENFAITS DU HATHA YOGA



Renforce les muscles profonds
et améliore l'alignement du dos,
des épaules et du bassin.



Permet la stabilité, l'équilibre
entre tonicité et souplesse.



Développe la respiration avec fluidité
et endurance. Le souffle gagne en
amplitude et augmente la vitalité.



Conscience du souffle, diminution
des tensions physiques et mentales.



Réduit le stress
et permet une meilleure concentration.

“

Le Hatha Yoga vous offre une pratique
dans un espace heureux et confortable.

Vous permet de sentir, d'ajuster et d'accueillir.

En pratiquant régulièrement, vous prendrez
conscience de votre corps, de votre respiration.

Vous apprendrez à accepter sans jugement
vos limites, à vous écouter dans la bienveillance
et le respect de vos besoins.

”



YOGA . SOUFFLE . FORCE . CONSCIENCE .

Éveille le héros qui est en toi.