



Association  
**Mandawa**



# YOGA SUR CHAISE



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE



MOBILITÉ  
ET SOUPLESSE



POSTURE  
ET ÉQUILIBRE



RÉDUIT LE STRESS



ASSOULIT LE DOS



FAVORISE UN MEILLEUR  
ALIGNEMENT CORPOREL  
ET AIDE À STABILISER  
L'ÉQUILIBRE



ASSOULIT LA COLONNE  
VERTÉBRALE ET DÉLIE  
LES ARTICULATIONS  
EN DOUCEUR



*Un yoga accessible à tous,  
en douceur et en bienveillance*

