

# Pratiquer le yoga pour rester en forme



**Les cours de yoga conviennent aux adultes de tous âges.** Photo RL

Une douzaine de personnes se retrouvent tous les mardis matin, à la salle Voltaire, pour une heure et demie de détente corporelle et mentale, en compagnie de Stella Walski, animatrice. Les séances sont proposées par la MJC de Villerupt.

Le mode de vie actuel est une succession d'événements et de tâches à résoudre en un temps record, ce qui occasionne de la nervosité, du stress, de l'angoisse. Les nerfs sont à vif et les muscles noués.

Pendant la séance de yoga,

qui se déroule dans le calme, plusieurs exercices sont pratiqués pour se détendre, assouplir son corps et laisser ses problèmes de côté. Ils conviennent aux jeunes et aux moins jeunes, car les gestes sont faciles à réaliser.

Une petite pause hebdomadaire pour repartir du bon pied et se sentir bien !

**Renseignements  
et inscriptions à la MJC,  
tél. 03 82 89 90 14 ; mail :  
stellawalski@gmail.com**