

Maître yoga enseigne le bien-être



« À la fin de la séance, explique Viviane, une habituée, je suis bien détendue et prête à m'enfoncer sous ma couette pour un sommeil paisible ! ». Viviane, comme Aurore, suit régulièrement les cours de Martine Bour, fondatrice de l'association Yoga et relaxation de Hussigny. Ils ont lieu le mardi de 20h à 21h30 dans une salle du foyer de Thil, prêtée par la municipalité. L'animatrice a suivi une formation spécialisée dans le yoga thérapeutique : « Il permet, précise-t-elle, d'harmoniser son corps par un travail en douceur sur le souffle et le mental. Dans mes cours, on dépose son stress et on renforce son système immunitaire. Pas besoin d'être souple, la souplesse viendra avec la pratique ». Martine Bour anime des séances le mardi à Thil et, dans le cadre des activités proposées par la MJC de Villerupt, le lundi de 18h30 à 20h à la salle Voltaire. Se munir d'une couverture et d'un oreiller. Contacts : Martine Bour, tél. 06 30 93 08 90 ou MJC de Villerupt, tél. 03 82 89 90 14.