

# Du yoga pour la garder la forme



**Une quinzaine de personnes sont assidues aux cours de yoga le mardi matin à la salle Voltaire.**

Photo RL

Une quinzaine de personnes, essentiellement des dames, fréquentent régulièrement les cours de yoga, à la salle Voltaire, tous les mardis matins. Certaines sont assidues depuis plusieurs années et ont connu plusieurs professeurs.

Depuis quelques années, les séances sont conduites par Stella Walski. Les participantes reconnaissent les bienfaits de la discipline, elle améliore le bien-être et le mental et permet de maintenir une bonne hygiène de vie et d'évacuer le stress.

Toutes viennent aussi aux séances pour se retrouver

ensemble pendant une heure, loin des soucis et des contraintes quotidiennes. Dans une bonne ambiance, elles se voient en dehors des cours pour partager des moments conviviaux, autour d'un goûter ou d'un repas au restaurant.

La saison s'achève à regret et toutes promettent de renouveler leurs inscriptions en septembre au secrétariat de la MJC de Villerupt.

Pour celles qui ne veulent pas attendre, Stella Walski animera des séances en juillet à l'ancienne école de Cutry (tél. 06 77 48 76 16).