

# Des cours de yoga avec Détente Pusey



**Les postures requièrent  
parfois un bon équilibre !**

Photo ER

L'association Détente Pusey propose, en présentiel, des cours de yoga assurés par Françoise Two-rek. Ils ont lieu à la Maison communale et des associations, rue du Breuil, le lundi, à raison de 2 cours de 16 h 25 à 18 h et de 18 h 15 à 19 h 45 ; le vendredi de 10 h à 11 h 30.

Cette activité est accessible à tous et ne demande aucune disposition physique ou souplesse particulière. Le yoga aide à mieux respirer, à se relaxer et permet de chasser les tensions. La pratique régulière apporte une meilleure connaissance de soi, un mieux-être.

Une séance d'initiation est proposée gratuitement dans le respect des consignes sanitaires en vigueur actuellement : passe vaccinal, masques obligatoires, tapis personnel.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter Françoise Bernard : tél. 03 84 76 28 46 ou 06 72 77 51 82 ou Françoise Two-rek, tél. 06 72 00 48 08