

## COUSANCE

### Yoga : un moment pour soi

Les cours de yoga de l'association Eveil corporel ont repris mardi 19 septembre à la salle des Frères, sous la direction d'Isabelle Canda, professeur diplômée de l'institut Eva Ruchpaul. Le vendredi, les cours se déroulent à Gizia. Respirations et postures, la



pratique du yoga s'adressent aux hommes et femmes de tout âge et est adaptée au moment et aux capacités physiques de l'élève.

**CONTACT :** Isabelle Canda, 06.89.30.87.90. Lundi, salle des frères Cousance, de 18 à 19 heures.

Jeudi, espace Mouillères à Lons-le-Saunier, de 14 h 30 à 15 h 30 et de 18 à 19 heures. Vendredi, salle de la mairie de Gizia, de 18 h 30 à 19 h 30.

■ **Les séances durent une heure.** Photo Nicolas BROISSAND