

## SAINT-ANDRÉ-LES-VERGERS

Un été sous le signe  
de la détente et du bien-être

**A**près les rendez-vous ayant pour objet l'équilibre et la méthode Feldenkrais, l'opération « Un été à Saint-André » a associé Instant Yoga à sa quête du bien-être.

Après les ateliers proposés au cours des semaines passées et animés respectivement par Olympe Paglia, kinésithérapeute-ostéopathe, et Fabienne Derivaux, présidente de l'association À l'Aube du mouvement, la quête du bien-être du dispositif « Un été à Saint-André » s'est intéressée vendredi dernier aux techniques éprouvées du yoga.

## UNE INTERVENANTE QUALIFIÉE

Un peu de calme, pour éloigner le stress d'un monde chaque jour plus pressé. Intervenante les mercredis et jeudis, en fin d'après-midi et en début de soirée, et les vendredis pendant la pause méridienne auprès des élèves d'Instant Yoga avec sa micro-entreprise Un, Deux, Troyes Yoga, Lucile Mocquery a expliqué, à quelques néophytes, et réexpliqué, à quelques yogis déjà confirmés, les attitudes



Lucile Mocquery, professeure pour enfants et adultes avec Un, Deux, Troyes Yoga, a animé la séance proposée au parc de Saussi avec l'association dryate Instant Yoga.

et les postures qui sont la clé du relâchement du corps et de l'apaisement de l'esprit.

Un peu de respiration abdominale, des appuis équilibrés, des

exercices de torsion et d'étirement, avec les figures de l'arbre, de l'enfant, de la demi-pince et d'autres, et déjà on se sent bien... ■ J.F.D.