



Initiation au yoga : une autre séance programmée en août

Une première que cette initiation au yoga proposée par la Communauté de communes Frasnè-Drugeon et animée par Lise Dauverné. 12 participants, par la méditation et les exercices corporels, visaient l'unification de leur être dans ses aspects physiques, psychiques et spirituels. Rien de moins que ça ! Le tout, dans la bonne humeur et le partage, autour d'exercices en solitaire ou en binômes. Autre séance d'initiation prévue : sur le ponton du lac de Bouverans, mardi 22 août de 9 h à 10 h 15 (03.81.49.44.93).