

## ■ MANOM

# Le yoga prend ses marques

Une nouvelle association vient de voir le jour à Manom « *Eveil Yoga* ». Elle propose des séances collectives, et si vous souhaitez vous initier à cette pratique dans une ambiance simple et conviviale, des séances ont lieu à la salle commune du 1<sup>er</sup> étage de la Maison pour tous, au 43-45, Grand' rue, les mardis de 15h à 16h15 et de 20h15 à 21h30.

Le yoga se définit par des postures qui mobilisent les muscles et les articulations et agissent en profondeur sur le corps. L'attention portée sur la respiration durant la séance permet de dynamiser l'organisme et

le revitalise. Pendant la pratique, l'esprit est centré sur l'immobilité du corps, la conscience du mouvement ou sur le rythme et la qualité de la respiration. Ainsi le yoga améliore la concentration et amène au calme intérieur. Les séances se terminent par une relaxation amenant à une profonde détente physique et psychique. L'animatrice, Christine Tiravy, aime à rappeler que l'idée même de la pratique du yoga permet « *d'entretenir des rendez-vous réguliers avec soi-même* ».

Renseignements : tél. 06 09 31 51 45.



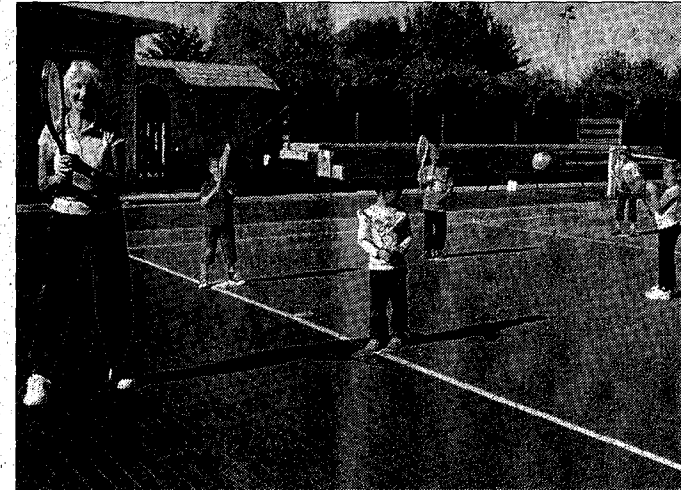
Le yoga ne requiert aucun esprit de compétition, ni avec soi-même, ni avec les autres. Photo RL

## ■ ILLANGE

# Jubilate 2000 : enthousiasme intact

Après avoir organisé le grand concert de son 10<sup>e</sup> anniversaire à l'église Saint-Joseph de Yutz avec deux cents choristes associés à l'harmonie de Montigny-lès-Metz et participé au festival international de Sarrebrück avec mille chanteurs, la chorale reprend le rythme

# Tennis... de futurs champions ?



Jackie assure les séances d'initiation. Photo RL

Depuis la rentrée scolaire, le Tennis-club de Manom a ouvert ses installations à son école, sous la direction des animateurs, Jackie, Laura, Olivier et Jordan.

Les activités de l'école sont les suivantes : mercredi, de 10h à 12h, cours d'initiation avec Jackie, entraînements de 16h à 17h, de 17h à 18h, de 18h à 19h avec Jordan, et de 19h à 20h30 avec Olivier ; jeudi, de 18h30 à 20h, entraînement pour les compétiteurs avec Olivier ; samedi, de 9h30 à 11h30, compétiteurs avec Jordan, école de 11h30 à 12h30 avec Jordan, et de 14h à 15h avec Laura.

