

UNIVERSITÉ DE
VERSAILLES
ST-QUENTIN-EN-YVELINES



université PARIS-SACLAY

AFTERWORK SPORT : SOPHROLOGIE - RELAXATION

Participez à des activités sportives ou culturelles et terminez la soirée autour d'un snack. En janvier, relaxez vous pendant la période d'examen avec la sophrologie!

Jeudi 30 janvier 2020, 18h

Maison de l'étudiant.E Marta Pan

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

Apprenez à vous détendre avec une technique basée essentiellement sur des mouvements très doux, la détente musculaire, des exercices de respiration, relaxation et visualisation d'images pour se recentrer.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarifs

Gratuit

> S'inscrire

Contact

Service culturel des étudiants et des personnels

1, allée de l'astronomie 78280 Guyancourt

01 39 25 52 44

service.culturel@uvsq.fr

Service commun des activités physiques et sportives

1, allée de l'astronomie 78280 Guyancourt

christel.allegri@uvsq.fr