



## NOUVEAU : AFTERWORK SPORT - YOGA

**Le Service commun des activités physiques et sportives vous propose de vous relaxer avec le deuxième afterwork sport avec du Yoga sur le campus des Sciences.**

Venez vous relaxer après une journée de travail sur le campus des sciences au Gymnase Descartes en faisant une séance de yoga.

Professeur de Hatha Yoga, formée à l'Ecole Française de Yoga (dont la qualité a été reconnue par les organismes de qualification (OPQF-ISQ) ; Marie-Pierre Hurel enseigne un yoga qui tient compte des capacités de chacun. Le cours permet de prendre conscience de son corps, en apaisant les tensions grâce à la respiration qui suit le mouvement des postures prises en dynamique puis en statique. La séance se construit autour d'une posture centrale et se termine par un temps de méditation.

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

**Inscription**

**Nom et prénom (\*)**

## Statut (\*)

Etudiant

Personnel

## Courriel (\*)

## Téléphone (\*)

## Validation de saisie (\*)



🔊 écoutez le mot à saisir

## Contact

***Service commun des activités physiques et sportives***

Christel Allegri - christel.allegri@uvsq.fr- 01 39 25 50 92

Maison de l'étudiant. Marta Pan – bureau 107

1, allée de l'astronomie 78280 Guyancourt

info.scaps@uvsq.fr