

AFTERWORK SPORT : MÉDITATION SONORE

Participez à des activités sportives ou culturelles et terminez la soirée autour d'un snack ! Relaxez-vous avec la technique de méditation multi-millénaire des gongs

Mercredi 13 octobre 2021, 17h30

[Maison de l'étudiant Marta Pan](#)

[1, allée de l'astronomie](#)

[78280 Guyancourt](#)

**Libérer vos tensions grâce à un voyage sonore à l'intérieur de vous-mêmes.
Une expérience riche et unique qui ravira votre corps et votre mental.**

Le son est une vibration qui voyage dans l'air mais aussi à l'intérieur des cellules de notre corps composé à 70% d'eau.

Guidée par Christelle, venez découvrir cette invitation à explorer son propre paysage intérieur et à découvrir ses propres ressentis, transporté(e) par les différents sons.

Une approche subtile pour l'équilibre et l'harmonisation physique et psychique, un moyen de cultiver son bien-être.

Tarifs

Etudiant : Gratuit

Personnel : 3€

Inscription

<https://sports.universite-paris-saclay.fr/>

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