



## SPORT LOISIR - YOGA YIN

Prenez une pause, respirez... et offrez vous un moment pour vous

Les lundis

De 18h à 19h30

> Début des cours le lundi 14 septembre 2026

[Maison de l'étudiant](#)

[1 allée de l'astronomie](#)

[Guyancourt](#)

Besoin de ralentir, de vous détendre et de retrouver votre équilibre intérieur ? Rejoignez le cours de **Yoga Yin**, une pratique douce et méditative, désormais proposé sur le campus de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Le Yoga Yin se concentre sur des postures tenues dans la durée, qui favorisent la souplesse profonde, le relâchement des tensions et l'apaisement du mental.

**C'est une excellente pratique pour améliorer la souplesse, réduire le stress, renforcer la concentration et retrouver un meilleur équilibre corps-esprit.**

Ouvert à tous les niveaux. Apportez votre tapis et venez comme vous êtes !

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Tarifs

- » **Etudiant** : Gratuit pour les étudiants
- » **Personnel** : 30€ pour un semestre (10 séances) - séance d'1h30

Inscription

### SUAPS

Christel Allegri

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

Maison de l'étudiant – bureau 107

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

info.suaps@uvsq.fr