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