SPORT LOISIR - YOGA SUR LE CAMPUS DE VERSAILLES

Et si vous vous accordiez une vraie pause ?

Le Hatha Yoga vous invite à ralentir, à respirer et à reconnecter le corps et l'esprit. À travers des postures accessibles, un travail sur le souffle et la détente, ce cours est une invitation à retrouver équilibre, force et sérénité.

» **Yoga hatha -** lundi 12h30 / 13h30

Campus des sciences
45 avenue des états-unis
78000 Versailles

Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est une pratique traditionnelle du yoga, axée sur l'équilibre entre le corps et l'esprit.
Il combine des postures physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et de la méditation.
Sa pratique lente et consciente permet de renforcer le corps tout en calmant le mental.

Le mot "Hatha" symbolise l'union du soleil (ha) et de la lune (tha), représentant l'énergie active et passive :

- Accessible à tous, il ne nécessite pas de condition physique particulière.
- Les séances seront adaptées, selon les besoins et le niveau des pratiquants
- Le Hatha Yoga améliore la souplesse, la concentration et la gestion du stress.
- C'est une excellente porte d'entrée pour découvrir l'univers du yoga.

Pratiqué régulièrement, il favorise un bien-être global et durable.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarifs

- **Etudiant :** gratuit
- **Personnel :** 40€ pour un semestre pour les séances d'1h / 60€ pour les séances d'1h30 / 80€ pour les séances de 2h

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