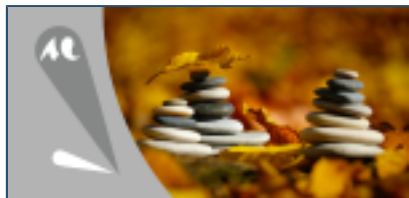


Ateliers massage, bien-être, relaxation et gestion du stress

Du 24 janvier 2024 au 7 juin 2024



Différents ateliers sont proposés aux étudiants jusqu'au mois de juin 2024, notamment pour obtenir une aide à la gestion du stress ou pour rester en forme et se détendre.

Suivez [ce lien pour vous inscrire aux ateliers.](#)

Atelier massage

Massage assis d'une durée de 15 minutes, sans huile.

Le mardi 7 mai (entre 11h et 14h) à la Maison des arts.

Ateliers relaxation

Ces ateliers visent le mieux-être en contexte anxiogène (comme les examens par exemple, ou les relations humaines) ? Cette approche, menée par un professeur d'arts martiaux et travailleur social, est une intervention basée sur le Nei Gong (travail énergétique) croisant plusieurs éclairages théoriques (psychosociologie, philosophie ...) et pratiques (Wing Chun, Wing Tsun, yoga ...).

Pour proposer un atelier accessible à tou-tes, permettant l'acquisition pour les stagiaires, d'une routine de techniques (physiques, respiratoires, projection mentale ...) à travailler seul-e, favorable au développement personnel de capacités à mieux gérer la confrontation au stress et l'anxiété. Aucun matériel nécessaire, juste se vêtir d'une tenue dans laquelle on est à l'aise et une volonté de partager un bon moment de convivialité en petit collectif (10 personnes) !

Les dates des ateliers (à la Maison des arts - salle Art 3) :

Samedi 4 mai (14h et 16h),

Samedi 8 juin (14h).

Ateliers bien-être

Ces ateliers bien-être durant une heure permettent d'aborder les techniques naturelles permettant d'être en forme et de mieux vivre avec le stress de la scolarité.

Il n'y a plus d'atelier proposé pour le moment.

Ateliers gestion du stress

Comment réduire et gérer son stress dans ses études pour gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres ? Comment mieux comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se protéger de ses effets indésirables ?

Cet atelier anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour gérer efficacement son stress au quotidien et agir durablement au service de son bien-être.

Il n'y a plus d'atelier proposé pour le moment.