

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

Du 30 septembre 2024 au 30 mars 2025



**Différents ateliers sont proposés aux étudiants jusqu'au mois de mars 2025, 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](#)

## Ateliers et instants bien-être

Charlotte vous accompagne tout au long de l'année pour vous offrir des moments de détente avec des massages crâniens express et des ateliers pratiques pour booster votre bien-être.

Gestion du stress, alimentation, relaxation, plantes et huiles essentielles qui soulagent, ... de nombreuses thématiques seront abordées, venez découvrir les trucs et astuces indispensables pour passer une année au top !

**Intervenante** : Charlotte Plaisance.

Le 14 novembre 2024 : atelier bien-être "stress, une approche et des solutions naturelles pour l'appivoiser " (12h30-13h30) dans la salle BRM 050.

Le 21 novembre 2024 : atelier massages crâniens (11h-14h) dans le hall administratif.

Le 7 novembre 2024 : atelier bien-être à l'IUT Bordeaux Montaigne, salle 153.

Le 8 novembre 2024 : massages crâniens (12h-14h) à l'IUT Bordeaux Montaigne, salle 153.

Le 14 décembre 2024 : atelier relaxation commun avec Cédric (atelier présenté ci-dessous) à la CLEFF.

Le 19 décembre 2024 : atelier massages crâniens dans le hall administratif.

## Auto-défense et relaxation

Stage-ateliers d'aide à la gestion du stress. Méthode synthétique basée sur l'approche énergétique (Nei Qong, arts martiaux), psychologique (déconstruction des processus d'anxiété) et physique (exercices permettant la neutralisation du processus d'auto-génération du stress).

Acquisition d'une routine d'exercices physiques, mentaux et énergétiques permettant un développement personnel en autonomie.

**Intervenant** : Cédric (Dai sihing ced)

Prochain atelier **le samedi 14 décembre 2024** à la CLEFF.

**Des cours d'auto-défense sont également proposés tous les vendredis soir de 19h à 20h** dans la salle dojo du Crous Relax (résidence René Maran).

## **Apprendre à gérer son stress efficacement**

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'identifier très rapidement et simplement ses ressources face au stress. Les participants pourront ainsi modifier leurs habitudes pour gérer efficacement leur stress au quotidien et agir durablement au service de leur bien-être.

L'atelier alterne des apports théoriques, des activités expérientielles, des exercices pratiques en individuel et en groupe, et des temps de questions-réponses entre les participants et l'intervenante.

**Intervenante** : Anne Malgouyat.

Prochain atelier **le 5 décembre 2024** (17h30-19h30) à l'IUT Bordeaux Montaigne, salle 153.