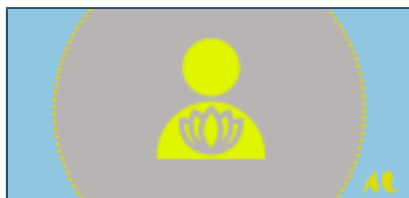


Des ateliers de relaxation pour gérer le stress des examens

Du 5 mai 2023 au 2 juin 2023



L'Université Bordeaux Montaigne propose à ses étudiant-es des cours de relaxation à l'approche des examens à savoir : en décembre, janvier, mai et juin.

Venez apprendre des techniques de relaxation

Le PWTS Aquitaine propose sous forme d'ateliers condensés, une approche d'aide à la gestion du stress et l'anxiété. À travers une initiation aux techniques du Nei Qong (travail énergétique développé dans les arts martiaux chinois), de méditation consciente, de mise en situation d'expérimentation, d'approches psycho-affectives, d'exercices de relaxation, d'étirements et de renforcement doux...permettre une meilleure compréhension du phénomène d'anxiété, des processus de création et de gestion du stress.

L'objectif de chacun des ateliers est d'outiller les participant-e-s afin que chacun-e acquiert en fin de session une routine constituée d'exercices de chacune des disciplines abordées, de sorte qu'il/elle puisse continuer de façon autonome à développer ses capacités à gérer plus confortablement les situations génératrices d'anxiété et à moins en subir les effets comme le stress pour en faire à terme une utilisation bénéfique.

Inscription en ligne obligatoire :

Samedi 10 décembre 2022 de 16h15 à 18h15

Samedi 7 janvier 2022 de 16h15 à 18h15

Samedi 6 mai 2023 de 16h15 à 18h15

Samedi 3 juin 2023 de 16h15 à 18h15

Prévoir chaussures et tenue de sport ou confortables.

Lieu : Maison des Arts de l'Université Bordeaux Montaigne (Pessac)

[Inscription en ligne](#) (cliquez sur "**se connecter**") jusqu'au mercredi précédent le stage (20 places disponibles par cours)

Il est recommandé de ne s'inscrire qu'à un atelier afin de permettre l'accès à la pratique au plus grand nombre.

Contact :  [anne.strazielle @ u-bordeaux-montaigne.fr](mailto:anne.strazielle@u-bordeaux-montaigne.fr)