

Activités de détente et de bien-être



Venez découvrir et adopter des pratiques de bien-être tel que yoga, relaxation, sophrologie, méditation, qi gong, MBSR* et Feldenkrais !

Toutes ces activités deviendront un atout dans la réussite de vos études car elles vous apporteront des outils pour une vie plus équilibrée basées sur une meilleure connaissance de ses ressentis corporels.

***MBSR - Gestion du stress**

S'entraîner à observer ses propres réactions au stress afin de créer un espace de détente et de réponse à ce dernier en s'exerçant à des pratiques de l'attention et de la vigilance.

A qui s'adresse l'atelier ?

A tous les étudiants des Universités de Bordeaux.

Il peut également être validé dans le cadre d'une AFP (Action de Formation Personnelle), mention sport.

Infos pratiques

Le programme compte 8 séances avec l'enseignant (les lundis de 18h15 à 19h45) et doit être couplé avec une pratique personnelle de 30min/jour.

- * **Réunion d'information** : A définir
- * **Début du programme** : 09 octobre 2023
- * **Fin du programme** : A définir

Où se renseigner ?

Enseignant référent : Loïc LAMARZELLE, 06.49.62.35.03 ou loic.lamarzelle@u-bordeaux-montaigne.fr

Ou au **DAPS** : 05.57.12.46.03 ou daps@u-bordeaux-montaigne.fr

MÉTHODE FELDENKRAIS (Pratique Somatique)

Prise de conscience par le mouvement

La méthode Feldenkrais est une méthode globale d'éducation Somatique basée sur l'apprentissage et l'amélioration à se mouvoir avec fluidité et aisance à partir de qui nous sommes quels que soit son âge et sa condition physique.

* **Les leçons d'une durée de 45 minutes permettent :**

- Une amélioration sur le plan articulaire avec un rééquilibrage du tonus et de la souplesse
- Des bienfaits sur le sommeil, la fatigue, la respiration
- Une meilleure connaissance et estime de soi
- Une diminution du stress, de tension et de douleur
- Pour les danseurs, comédiens et musiciens un meilleur usage du corps et une ouverture vers plus de créativité.

A qui s'adresse les séances ?

Tous les personnels et étudiants des Universités de Bordeaux peuvent pratiquer le Feldenkrais.

Pour les étudiants, les séances peuvent être validées dans le cadre d'une AFP (Action de Formation Personnelle) mention sport.

Infos pratiques

Les séances:

Les mercredis de 17 H à 18 H à la salle de danse du Cossec

Les jeudis de 17h à 18h dans le studio de danse Rue Elie Gintrac Bordeaux

Contacts

Pascale Etcheto : enseignante et praticienne certifiée Feldenkrais.

Pascale.etcheto@u-bordeaux-montaigne.fr