

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*, etc...

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** : 3 et 10 octobre 2022

* **Début du programme** : 17 octobre 2022

* **Fin du programme** : 12 décembre 2022

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