

Résolution 2019 : faire du sport !

Du 22 décembre 2018 au 29 janvier 2019



[Cliquez ici : *planning des activités 2018-2019*](#)

[Cliquez-ici : *pré-inscription*](#)

Reprise de toutes les activités sportives la semaine du 21 janvier 2019

Pour valider votre inscription, veuillez vous rendre directement au(x) premier(s) cours choisi(s) du 2nd semestre. L'enseignant confirmera votre inscription en fonction des places disponibles.

[Snowboard, il reste des places !](#)

Stages à 150 € les 3 jours :

- * **9 au 11 mars** : Ax les Thermes
- * **23 au 25 mars 2019** : Luz, Gavarnie, La Mongie

Venez vite vous renseigner et vous inscrire au DAPS.

[Découvrez la sophrologie](#)

Mise en place de séances de Sophrologie en groupe ayant pour objectif d'accompagner les étudiants dans leur cursus universitaire en leur proposant des techniques et des exercices simples, basés sur une respiration consciente, visant à les aider à préserver un bon équilibre général, à développer leur capacité de concentration, à renforcer leur confiance en eux ainsi qu'à acquérir une meilleure gestion de leur stress.

Chaque séance se vivra comme une pause, une respiration dans leur emploi du temps, elle permettra à chacun de se reconnecter à son corps, à ses émotions et de vivre l'instant présent.

Les séances hebdomadaires d'une heure quinze se dérouleront sur le second semestre (cycle de dix séances) et seront soumises à une inscription préalable ; dans un souci d'efficacité, une assiduité est fortement conseillée mais reste libre.

Françoise Baudouin Surin, sophrologue praticienne

Venez vous renseigner au DAPS, [Bureau des sports](#), RDC du bâtiment accueil.

Suivez le [DAPS sur Facebook](#)

Tout savoir sur le [sport à l'université](#)