

SEMAINE BIEN-ÊTRE

→ **Lundi 17 avril**

CHALLENGE SPORT-SANTÉ

📍 **Inscription en ligne**

Relevez le défi et réalisez 10000 pas tous les jours de la semaine !

[Bouger](#)

PETIT DÉJ' DU SPORTIF

📍 **APS** ⌚ **7h45-8h15**

Profitez d'une petite collation et de conseils pour bien démarrer votre journée. **Activité réservée aux étudiants en cours de sport les matins de la semaine.**

[Bien manger](#)

COLLATIONS THÉMATIQUES

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-10h30**

Venez découvrir des conseils en nutrition et des trucs anti-gaspi. En mode écureuil.

[Bien manger](#)

JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Jeux de société, puzzles et mandalas pour vous amuser et vous détendre.

[Se divertir](#)

RESTER ACTIF

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Travailler en mouvement, c'est parfois plus amusant.

[Bouger](#)

QUIZ SANTÉ MENTALE

📍 **Espace Marie et Pierre Curie**

⌚ **12h-15h**

Conseils, jeux et quizz pour vous aider et vous informer sur la psychologie positive.

[Découvrir](#)

STAND FLEXITARIEN

📍 **Devant le RU**

⌚ **11h45-12h45**

Venez découvrir pourquoi il est important de diminuer sa consommation de viande, que ce soit pour le climat ou pour votre santé.

[Découvrir](#)

RENDEZ-VOUS MARCHÉ

📍 **APS** ⌚ **12h30-13h15**

Boucle de marche sur le campus.

[Bouger](#)

TÉMOIGNAGES DE MUSICIENS DE L'ORCHESTRE NATIONAL DU CAPITOLE

📍 **Espace Marie et Pierre Curie**

⌚ **13h-13h45**

Gestion du stress et éclairage professionnel sur leurs stratégies d'organisation.

[Découvrir](#)

TÉMOIGNAGES DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DE L'INSA

📍 **Salle Claudine Hermann**

⌚ **12h45-13h45**

Gestion du stress et comment mobiliser son énergie pour rester concentré sur ses objectifs.

[Découvrir](#)

ATELIER D'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

📍 **Salle multiservice**

⌚ **12h45-13h45**

📍 **Inscription en ligne**

S'affirmer et se consolider en prenant plaisir avec les mots. **Atelier réservé aux étudiants.**

[Découvrir](#)

ATELIER SOPHROLOGIE ET AUTO-MASSAGE

📍 **Salle IDEFI 105** ⌚ **13h-14h**

📍 **Inscription en ligne**

Activez votre corps et votre esprit, optimisez votre efficacité au quotidien.

[Se détendre](#)

ATELIER YOGA SUR TAPIS

📍 **Dojo des APS** ⌚ **13h-13h45**

📍 **Inscription en ligne**

Venez découvrir un hatha yoga doux, traditionnel, guidé par une formatrice expérimentée.

[Se détendre](#)

ATELIERS DE BIBLIOTHÉRAPIE

📍 Bibliothèque 🕒 18h-18h45

📄 Inscription en ligne

Relaxez-vous, confortablement installés, avec une lecture à voix haute, anti-stress et apaisante.

Découvrir

ATELIER SPORT-OXYGÈNE

📍 Devant le gymnase 🕒 17h-18h

📄 Inscription en ligne

Travaillez votre endurance, votre force, votre équilibre, votre habileté motrice et votre souplesse par le biais d'exercices ludiques et variés.

Bouger

ATELIERS SOPHROLOGIE EN VISIO

📍 Visio 🕒 19h-20h

📄 Inscription en ligne

Découvrez les techniques de relaxation pour développer une conscience sereine.

Se détendre



SEMAINE BIEN-ÊTRE

→ **Mardi 18 avril**



CHALLENGE SPORT-SANTÉ

📍 **Inscription en ligne**

Relevez le défi et réalisez 10000 pas tous les jours de la semaine !

[Bouger](#)

PETIT DÉJ' DU SPORTIF

📍 **APS** ⌚ **7h45-8h15**

Profitez d'une petite collation et de conseils pour bien démarrer votre journée. **Activité réservée aux étudiants en cours de sport les matins de la semaine.**

[Bien manger](#)

COLLATIONS THÉMATIQUES

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-10h30**

Venez découvrir des conseils en nutrition et des trucs anti-gaspi. En mode gourmand.

[Bien manger](#)

JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Jeux de société, puzzles et mandalas pour vous amuser et vous détendre.

[Se divertir](#)

RESTER ACTIF

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Travailler en mouvement, c'est parfois plus amusant.

[Bouger](#)

ATELIER GESTION DU STRESS

📍 **Salle Claudine Hermann**

⌚ **12h30-14h**

Apprivoisez votre stress et domptez-le pour rester en pleine possession de vos moyens.

[Découvrir](#)

STAND FLEXITARIEN

📍 **Devant le RU**

⌚ **11h45-12h45**

Venez découvrir pourquoi il est important de diminuer sa consommation de viande, que ce soit pour le climat ou pour votre santé.

[Découvrir](#)

RENDEZ-VOUS MARCHÉ

📍 **APS** ⌚ **12h30-13h15**

Boucle de marche sur le campus.

[Bouger](#)

ATELIER D'ART-THÉRAPIE

📍 **Salle multiservice**

⌚ **12h45-13h45**

📍 **Inscription en ligne**

Favorisez l'émergence de vos émotions et des sensations, stimulez votre créativité et valorisez votre expression artistique. **Atelier réservé aux étudiants.**

[Découvrir](#)

ATELIER YOGA SUR TAPIS

📍 **Dojo des APS** ⌚ **13h-13h45**

📍 **Inscription en ligne**

Venez découvrir un hatha yoga doux, traditionnel, guidé par une formatrice expérimentée.

[Se détendre](#)

ATELIERS DE BIBLIOTHÉRAPIE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **16h-16h45**

📍 **Inscription en ligne**

Relaxez-vous, confortablement installés, avec une lecture à voix haute, anti-stress et apaisante.

[Découvrir](#)

ATELIERS SOPHROLOGIE EN VISIO

📍 **Visio** ⌚ **19h-20h**

📍 **Inscription en ligne**

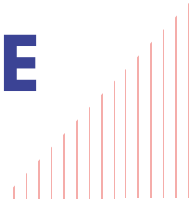
Découvrez les techniques de relaxation pour développer une conscience sereine.

[Se détendre](#)



SEMAINE BIEN-ÊTRE

→ Mercredi 19 avril



CHALLENGE SPORT-SANTÉ

📌 **Inscription en ligne**

Relevez le défi et réalisez 10000 pas tous les jours de la semaine !

Bouger

PETIT DÉJ' DU SPORTIF

📍 **APS** ⌚ **7h45-8h15**

Profitez d'une petite collation et de conseils pour bien démarrer votre journée. **Activité réservée aux étudiants en cours de sport les matins de la semaine.**

Bien manger

COLLATIONS THÉMATIQUES

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-10h30**

Venez découvrir des conseils en nutrition et des trucs anti-gaspi. En mode éco.

Bien manger

RESTER ACTIF

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Travailler en mouvement, c'est parfois plus amusant.

Bouger

JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Jeux de société, puzzles et mandalas pour vous amuser et vous détendre.

Se divertir

STAND FLEXITARIEN

📍 **Devant le RU**

⌚ **11h45-12h45**

Venez découvrir pourquoi il est important de diminuer sa consommation de viande, que ce soit pour le climat ou pour votre santé.

Découvrir

ACTION SURICATE

📍 **CAMPUS** ⌚ **12h-15h**

Pour discuter de santé mentale et de bien-être.

Découvrir

RENDEZ-VOUS MARCHÉ

📍 **APS** ⌚ **12h30-13h15**

Boucle de marche sur le campus.

Bouger

ATELIERS DE BIBLIOTHÉRAPIE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **13h-13h45**

📌 **Inscription en ligne**

Relaxez-vous, confortablement installés, avec une lecture à voix haute, anti-stress et apaisante.

Découvrir

ATELIER SOPHROLOGIE ET AUTO-MASSAGE

📍 **Salle IDEFI 105** ⌚ **18h15-19h15**

📌 **Inscription en ligne**

Activez votre corps et votre esprit, optimisez votre efficacité au quotidien.

Se détendre

ATELIERS SOPHROLOGIE EN VISIO

📍 **Visio** ⌚ **19h-20h**

📌 **Inscription en ligne**

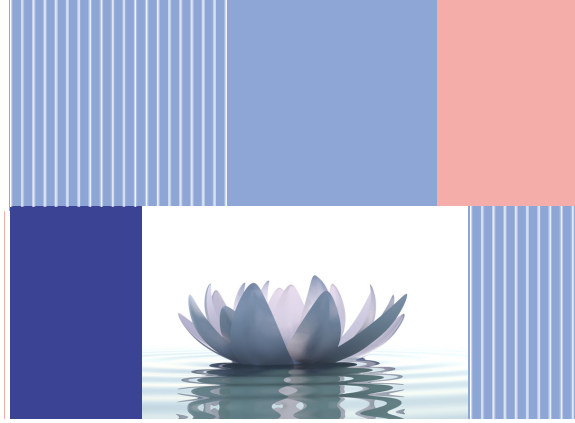
Découvrez les techniques de relaxation pour développer une conscience sereine.

Se détendre



SEMAINE BIEN-ÊTRE

→ Jeudi 20 avril



CHALLENGE SPORT-SANTÉ

Inscription en ligne
Relevez le défi et réalisez 10000 pas tous les jours de la semaine !

Bouger

PETIT DÉJ' DU SPORTIF

APS 7h45-8h15
Profitez d'une petite collation et de conseils pour bien démarrer votre journée. **Activité réservée aux étudiants en cours de sport les matins de la semaine.**

Bien manger

RESTER ACTIF

Bibliothèque 9h-19h30
Travailler en mouvement, c'est parfois plus amusant.

Bouger

QUIZ SANTÉ MENTALE

Village bien-être 12h-16h
Conseils, jeux et quizz pour vous aider, vous informer et augmenter votre bienveillance.

Découvrir

JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

Bibliothèque 9h-19h30
Jeux de société, puzzles et mandalas pour vous amuser et vous détendre.

Se divertir

STAND FLEXITARIEN

Devant le RU 11h45-12h45
Venez découvrir pourquoi il est important de diminuer sa consommation de viande, que ce soit pour le climat ou pour votre santé.

Découvrir

ACTIVITÉS DES CLUBS ÉTUDIANTS

Village bien-être 12h15-18h
Musique, danse, jeux, BD, stand info, barbecue et représentations de théâtre sont proposés par les clubs et l'Amicale.

Se divertir

RENDEZ-VOUS MARCHÉ

APS 12h30-13h15
Boucle de marche sur le campus.

Bouger

ACTION SURICATE

Village bien-être 13h-15h
Venez discuter de santé mentale et de bien-être.

Découvrir

BAINS SONORES

Dojo des APS 13h-15h30
Inscription en ligne
Evacuez le stress et rééquilibrer ses émotions .

Se détendre

STAND NIGHTLINE

Village bien-être 13h-17h
Découvrez les services de la ligne d'écoute Nightline. Animations ludiques et écoute.

Découvrir

MÉDIATION ANIMALE

Village bien-être 13h-17h
Inscription en ligne
Lapins, cochons d'inde et chiens vous tendent la patte !

Se détendre

STAND ETUDIANTS RELAIS SANTÉ

Village bien-être 13h-17h
Des activités ludiques autour de la nutrition et des émotions.

Découvrir

STAND DE SOINS POUR ÉTUDIANTS SAINT SERNIN

Village bien-être 13h-17h
Présentation des offres de soins du centre, des modalités d'accueil et d'écoute.

Découvrir

ATELIER D'IMPROVISATION

📍 Amphi 101, STPI

🕒 14h-17h

📄 Inscription en ligne

Venez construire des histoires sans y avoir réfléchi. Un atelier pour tous ceux qui auraient envie de faire du théâtre sans avoir de texte à apprendre !

Découvrir

ATELIER SOPHROLOGIE ET AUTO-MASSAGE

📍 Salle IDEFI 105 🕒 14h-16h

📄 Inscription en ligne

Activez votre corps et votre esprit, optimisez votre efficacité au quotidien.

Se détendre

JEUX DE COHÉSION

📍 Terrain synthétique

🕒 13h30-15h30

Venez vous détendre et vivre un temps de cohésion autour de jeux traditionnels : balle aux prisonniers, poule renard vipère...

Bouger

ATELIER YOGA SUR CHAISE

📍 Salle IDEFI 105 🕒 16h-16h45

📄 Inscription en ligne

Venez découvrir un hatha yoga doux, traditionnel, guidé par une formatrice expérimentée.

Se détendre

ATELIER PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE (PNL)

📍 Local API 🕒 12h15-16h45

📄 Inscription en ligne

Venez ancrer de la positive attitude afin d'améliorer votre rapport au monde et à vous même.

Découvrir

ATELIER MIEUX S'ORGANISER

📍 Salle Claudine Hermann

🕒 14h-16h15

📄 Inscription en ligne

Apprenez à mieux vous organiser pour éviter la surcharge, diminuer l'éparpillement et le stress.

Réfléchir

DÉGUSTATION SENSORIELLE DE CHOCOLAT

📍 Salle multiservice

🕒 15h30-17h

📄 Inscription en ligne

Pour déguster sans culpabiliser. Priorité aux étudiants.

Découvrir

RELAXATION DE JACOBSON

📍 Dojo des APS 🕒 16h-17h

📄 Inscription en ligne

Obtenez une complète détente physiologique grâce à un apaisement psychique et émotionnel.

Se détendre

ATELIER SPORT-OXYGÈNE

📍 Devant le gymnase 🕒 16h-17h

📄 Inscription en ligne

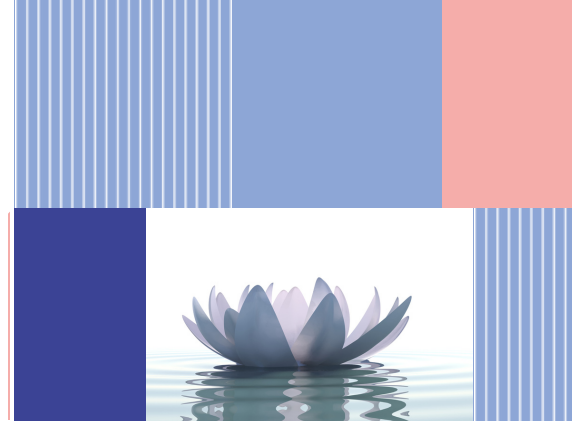
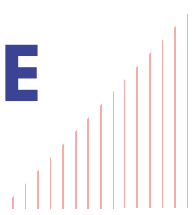
Travaillez votre endurance, votre force, votre équilibre, votre habileté motrice et votre souplesse par le biais d'exercices ludiques et variés.

Bouger



SEMAINE BIEN-ÊTRE

→ Vendredi 21 avril



CHALLENGE SPORT-SANTÉ

📍 **Inscription en ligne**

Relevez le défi et réalisez 10000 pas tous les jours de la semaine !

[Bouger](#)

PETIT DÉJ' DU SPORTIF

📍 **APS** ⌚ **7h45-8h15**

Profitez d'une petite collation et de conseils pour bien démarrer votre journée. **Activité réservée aux étudiants en cours de sport les matins de la semaine.**

[Bien manger](#)

JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Jeux de société, puzzles et mandalas pour vous amuser et vous détendre.

[Se divertir](#)

RESTER ACTIF

📍 **Bibliothèque** ⌚ **9h-19h30**

Travailler en mouvement, c'est parfois plus amusant.

[Bouger](#)

ATELIER PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE (PNL)

📍 **Local API** ⌚ **10h15-12h30**

📍 **Inscription en ligne**

Venez ancrer de la positive attitude afin d'améliorer votre rapport au monde et à vous même.

[Découvrir](#)

QUIZ SANTÉ MENTALE

📍 **Bibliothèque** ⌚ **12h-15h**

Conseils, jeux et quizz pour vous aider, vous informer et augmenter votre bienveillance.

[Découvrir](#)

STAND FLEXITARIEN

📍 **Devant le RU**

⌚ **11h45-12h45**

Venez découvrir pourquoi il est important de diminuer sa consommation de viande, que ce soit pour le climat ou pour votre santé.

[Découvrir](#)

RENDEZ-VOUS MARCHÉ

📍 **Campus** ⌚ **12h30-13h15**

Boucle de marche sur le campus.

[Bouger](#)

PRÉPARATION MENTALE AUX EXAMENS

📍 **Salle Claudine Hermann**

⌚ **12h30-14h**

📍 **Inscription en ligne**

Apprenez à gérer votre année universitaire et le stress des examens.

[Réfléchir](#)

