

SEMAINE BIEN-ÊTRE

→ Du 17 au 21 avril 2023

▲ LUNDI 17 AVRIL

7h15-8h45 : Petit déj' du sportif
JOURNEE : Challenge sport-santé
9h-19h30 : Jeux à la bibliothèque
9h-19h30 : Rester actif, même à la bibliothèque
9h-10h30 : Collation thématique à la bibliothèque
11h45-12h45 : Stand flexitarien
12h-15h : Quiz santé mentale
12h30-13h15 : Rendez-vous marche sur le campus
12h45-13h45 : Témoignages de musiciens
de l'Orchestre National du Capitole
12h45-13h45 : Témoignages de sportifs de
haut-niveau
12h45-13h45 : **ATELIER** d'écriture
13h-13h45 : **ATELIER** yoga sur tapis
13h-14h : **ATELIER** sophrologie et auto-massage
17h-18h : **ATELIER** sport-oxygène
18h-19h : **ATELIER** bibliothérapie
19h-20h : **ATELIER** sophrologie en visio

▲ MARDI 18 AVRIL

7h45-8h15 : Petit déj' du sportif
JOURNEE : Challenge sport-santé
9h-19h30 : Jeux à la bibliothèque
9h-19h30 : Rester actif, même à la bibliothèque
9h-10h30 : Collation thématique à la bibliothèque
11h45-12h45 : Stand flexitarien
12h30-13h15 : Rendez-vous marche sur le campus
12h30-14h : **ATELIER** gestion du stress
12h45-13h45 : **ATELIER** art créatif
13h-13h45 : **ATELIER** yoga sur tapis
16h-17h : **ATELIER** bibliothérapie
19h-20h : **ATELIER** sophrologie en visio

▲ MERCREDI 19 AVRIL

7h45-8h15 : Petit déj' du sportif
JOURNEE : Challenge sport-santé
9h-10h30 : Collation thématique à la bibliothèque
9h-19h30 : Jeux à la bibliothèque
9h-19h30 : Rester actif, même à la bibliothèque
11h45-12h45 : Stand flexitarien
12h30-13h15 : Rendez-vous marche sur le campus

13h-15h : Action Suricate
13h-14h : **ATELIER** bibliothérapie
18h15-19h15 : **ATELIER** sophrologie et auto-massage
19h-20h : **ATELIER** sophrologie en visio

▲ JEUDI 20 AVRIL

7h45-8h15 : Petit déj' du sportif
JOURNEE : Challenge sport-santé
9h-19h30 : Jeux à la bibliothèque
9h-19h30 : Rester actif, même à la bibliothèque
11h45-12h45 : Stand flexitarien
12h30-13h15 : Rendez-vous marche sur le campus
13h-15h : Action Suricate
13h-15h30 : **ATELIER** bains sonores
13h-17h : **VILLAGE** Activités des clubs étudiants
13h-17h : **VILLAGE** Médiation animale
13h-17h : **VILLAGE** Stand de soins pour étudiants
Saint Sernin
13h-17h : **VILLAGE** Stand Etudiants Relais Santé
13h-17h : **VILLAGE** Stand Nightline
14h-16h : **ATELIER** sophrologie et auto-massage
14h-17h : **ATELIER** improvisation
12h-16h : **VILLAGE** Quiz santé mentale
12h15-16h45 : **ATELIER** PNL
14h-16h15 : **ATELIER** mieux s'organiser
15h30-17h : **ATELIER** dégustation sensorielle de
chocolat
16h-16h45 : **ATELIER** yoga sur chaise
16h-17h : **ATELIER** relaxation de Jacobson
16h-17h : **ATELIER** sport-oxygène

▲ VENDREDI 21 AVRIL

7h45-8h15 : Petit déj' du sportif
JOURNEE : Challenge sport-santé
10h15-12h30 : **ATELIER** PNL
11h45-12h45 : Stand flexitarien
12h30-13h15 : Rendez-vous marche sur le campus
12h-15h : Quiz santé mentale
12h30-14h : **ATELIER** Préparation mentale aux
examens
9h-19h30 : Jeux à la bibliothèque
9h-19h30 : Rester actif, même à la bibliothèque

