

# PROGRAMME SEMAINE BIEN-ÊTRE



**DU 22 AU 26 AVRIL 2024**

**SEMAINE**

**LUNDI**

**MARDI**


**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

 [Semaine Bien-Être](#)

 [Semaine Bien-Être](#)

 Appuyez sur les jours de la semaine pour naviguer dans le document, et appuyez sur les activités concernées pour vous inscrire aux activités.

## TOUTE LA SEMAINE

### » PETIT DÉJ' DU SPORTIF

Avant les premiers cours de sport, profitez d'une petite collation et de conseils pour bien démarrer votre journée. Activité réservée aux étudiants qui ont cours de sport les matin du 22 au 26 avril.

**Format :** En personne. Aucune inscription.

**Horaire :** 7h45-8h15.

**Lieu :** Centre des APS.

**Public :** Etudiants qui ont cours le matin.

### » JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

Bib'INSA propose des jeux de société, des puzzles et des mandalas pour vous divertir. A proximité, vous trouverez des collections pour vous évader (BD, romans graphiques...)

**Format :** En personne. Aucune inscription.

**Horaire :** 9h00-21h00.

**Lieu :** Bibliothèque.

**Public :** Ouvert à tous.

### » TRAVAILLER EN MOUVEMENT

Travailler en mouvement, c'est parfois plus amusant, des chaises-ballons vous permettront d'étudier sans sédentarité.

**Format :** En personne. Aucune inscription.

**Horaire :** 9h00-21h00.

**Lieu :** Bibliothèque.

**Public :** Ouvert à tous.

# LUNDI 22 AVRIL

## » COLLATION, THÉMATIQUE "ÉCUREUIL"

Bien manger, c'est important pour se sentir en forme et optimiser sa concentration, son sommeil et gérer ses émotions. Venez découvrir des conseils en nutrition et des trucs anti-gaspi autour d'une collation.

**Format :** En personne. Aucune inscription.

**Horaire :** 9h00-10h30.

**Lieu :** Bibliothèque.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER AUTOMASSAGE

Méthode de relaxation dynamique, venez activer votre corps et votre esprit pour optimiser vos capacités et votre efficacité au quotidien. Vous n'avez besoin d'aucun matériel en particulier.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 13h00-14h00.

**Lieu :** Salle IDEFI 105.

**Public :** Ouvert à tous.

## » YOGA

Le hatha yoga est l'un des types de yoga les plus courants qui permet aux yogis débutants de réduire le stress grâce à son rythme lent et ses mouvements doux, c'est une méthode douce et respectueuse du corps.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 13h00-14h00.

**Lieu :** Dojo des APS.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER SPORT-OXYGÈNE

Le parcours oxygène a pour objectif d'utiliser le milieu naturel pour travailler l'endurance, la force, l'équilibre, l'habileté motrice et la souplesse par le biais d'activités ludiques et variées.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 16h00-17h00.

**Lieu :** Rendez-vous devant le gymnase.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER QI GONG

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise qui utilise des mouvements lents, souples et amples harmonisés sur la respiration, des automassages et la méditation pour développer l'équilibre, l'harmonie et la détente et se maintenir ainsi en bonne santé. Accessible à tous, il contribue au développement personnel, assouplit et renforce en douceur le corps et l'équilibre, détend et soulage le stress, améliore la qualité du sommeil et régule les émotions.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 18h00-19h00.

**Lieu :** Dojo des APS.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER D'ART CRÉATIF

Un espace thérapeutique pour favoriser l'émergence des émotions et des sensations, stimuler la créativité et valoriser l'expression artistique.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 12h45-13h45.

**Lieu :** Salle multiservice.

**Public :** **Réservé aux étudiants.**

## » ATELIER GESTION DU STRESS

Atelier interactif pour en savoir plus sur le mécanisme du stress et des émotions, sur les sources de stress personnelles et sur les techniques et astuces pour le réduire et le gérer. Cet atelier comprend une alternance de présentations, de réflexions individuelles, d'exercices pratiques et d'échanges personnalisés.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 12h45-14h00.

**Lieu :** Salle IDEFI 109.

**Public :** Ouvert à tous.

## » YOGA

Le hatha yoga est l'un des types de yoga les plus courants qui permet aux yogis débutants de réduire le stress grâce à son rythme lent et ses mouvements doux, c'est une méthode douce et respectueuse du corps.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 13h00-14h00.

**Lieu :** Dojo des APS.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER APNÉE

Que vous soyez novices ou simplement curieux, cet atelier est conçu pour vous initier aux bases de l'apnée, une pratique qui vous permettra d'explorer les profondeurs de l'océan avec confiance et sérénité. L'apnée, c'est bien plus qu'une simple absence de respiration. C'est une discipline qui demande à la fois calme, concentration et maîtrise de soi. Au cours de cet atelier, nous vous guiderons à travers les principes fondamentaux de l'apnée, en mettant l'accent sur la sécurité, la relaxation et le plaisir de l'exploration.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 17h00-18h00.

**Lieu :** Fosse de Ramonville-St-Agne.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER QI GONG

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise qui utilise des mouvements lents, souples et amples harmonisés sur la respiration, des automassages et la méditation pour développer l'équilibre, l'harmonie et la détente et se maintenir ainsi en bonne santé. Accessible à tous, il contribue au développement personnel, assouplit et renforce en douceur le corps et l'équilibre, détend et soulage le stress, améliore la qualité du sommeil et régule les émotions.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 18h00-19h00.

**Lieu :** Dojo des APS.

**Public :** Ouvert à tous.

## » COLLATION, THÉMATIQUE "GOURMAND"

Bien manger, c'est important pour se sentir en forme et optimiser sa concentration, son sommeil et gérer ses émotions. Venez découvrir des conseils en nutrition et des trucs anti-gaspi autour d'une collation.

**Format :** En personne. Aucune inscription.

**Horaire :** 9h00-10h30.

**Lieu :** Bibliothèque.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER D'ÉCRITURE

Comment raconter une histoire ? Quels sont les techniques de narration ? Qu'est-ce que ça veut dire : écrire ? Dans cet atelier ludique, on te donnera des clefs pour raconter, élaborer des histoires. On racontera comme on est, seul et à plusieurs, sans stylo, avec sa voix, son imaginaire et ses envies.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 12h30-14h00.

**Lieu :** Salle Claudine Hermann.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER QI GONG

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise qui utilise des mouvements lents, souples et amples harmonisés sur la respiration, des auto-massages et la méditation pour développer l'équilibre, l'harmonie et la détente et se maintenir ainsi en bonne santé. Accessible à tous, le Qi Gong contribue au développement personnel, assouplit et renforce en douceur le corps et l'équilibre, détend et soulage le stress, améliore la qualité du sommeil et régule les émotions.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 18h00-19h00.

**Lieu :** Salle de danse de l'Amicale.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER SOPHROLOGIE

Méthode de relaxation dynamique, venez activer votre corps et votre esprit pour optimiser vos capacités et votre efficacité au quotidien. Vous n'avez besoin d'aucun matériel en particulier.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 18h15-19h15.

**Lieu :** Salle IDEFI 105.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices de renforcement musculaire et cardio les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient à tous les niveaux de pratique, alors n'hésitez pas, venez essayer !

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 18h00-19h00.

**Lieu :** Dojo des APS.

**Public :** Ouvert à tous.

## » PAUSE LAMA

Pause Lama est un dispositif ludique de prévention des addictions animé par des étudiants.

Stand tenu par les étudiants relai-santé du SIMMPS.

**Format :** En personne. Aucune inscription.

**Horaire :** 11h00-14h00.

**Lieu :** Stand devant le RU.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER IMPROVISATION ET EXPRESSION À VOIX HAUTE

A travers des exercices ludiques et collectifs, les participants prendront la parole en utilisant leur voix, leur souffle mais aussi leur corps. Dans la bonne humeur, ils illustreront et mettront en scène des situations, inventeront des histoires, des dialogues pour partager un moment créatif et récréatif. L'audace, l'imagination et la spontanéité du groupe seront le moteur de cet atelier !

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 12h00-14h00 (2 séances d'1h00).

**Lieu :** Amphi Sophie Germain.

**Public :** Ouvert à tous.

## » BAINS SONORES

Cette pratique ancestrale originaire du Tibet et de Chine permet d'évacuer le stress et rééquilibrer ses émotions grâce à de simples sons et vibrations aux vertus thérapeutiques.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 13h00-15h15 (2 séances d'1h00).

**Lieu :** Salle de danse de l'Amicale.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices de renforcement musculaire et cardio les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient à tous les niveaux de pratique, alors n'hésitez pas, venez essayer !

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 13h15-14h45.

**Lieu :** Salle de danse de l'Amicale.

**Public :** Ouvert à tous.

## » GROUPE DE RENCONTRE ROGÉRIEN

Groupe thérapeutique issu de l'Approche Centrée sur la Personne (ACP) de Carl ROGERS, premier psychologue humaniste qui a fondé son approche scientifique d'aide à la personne. L'idée du groupe est d'être au plus proche de soi, sans masque social, en contact avec les autres.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 14h00-16h00.

**Lieu :** Salle IDEFI 106.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER QI GONG

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise qui utilise des mouvements lents, souples et amples harmonisés sur la respiration, des auto-massages et la méditation pour développer l'équilibre, l'harmonie et la détente et se maintenir ainsi en bonne santé. Accessible à tous, le Qi Gong contribue au développement personnel, assouplit et renforce en douceur le corps et l'équilibre, détend et soulage le stress, améliore la qualité du sommeil et régule les émotions.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 14h00-15h00.

**Lieu :** Salle de danse de l'Amicale.

**Public :** Ouvert à tous.

## » RELAXATION DE JACOBSON

Au cours de cette rencontre, vous apprendrez comment apaiser votre stress, votre anxiété en vous libérant de vos tensions musculaires par des exercices simples à réaliser vous-mêmes.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 15h30-16h20 (2 séances de 20 minutes).

**Lieu :** Salle de danse de l'Amicale.

**Public :** Ouvert à tous.

## » DÉGUSTATION SENSORIELLE DE CHOCOLAT

Grâce à cette activité, vous serez sensibilisé à l'importance du plaisir de manger tout en développant une relation saine avec la nourriture. Pour déguster sans culpabiliser, venez vivre la grande expérience du chocolat.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 11h30-13h30, 15h30-16h30.

**Lieu :** Salle multiservice.

**Public :** **Réservé aux étudiants.**

# VILLAGE BIEN-ÊTRE

## » ACTION SURICATE

Des étudiants volontaires du SIMMPS parcourent le campus pour parler de santé mentale et de bien-être.

Activité animée par les étudiants formés du SIMMPS.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 12h00-15h00.

**Lieu :** Campus.

**Public :** Ouvert à tous.

## » MÉDIATION ANIMALE

La société Animadog's propose des séances de médiation par l'animal. Également appelée zoothérapie, cette pratique professionnelle met en relation l'Homme et l'animal dans le but de maintenir ou d'améliorer un état de bien-être physique, psychologique et social. Lapins, cochons d'inde et chiens vous tendent la patte!

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être ou espace Marie et Pierre Curie si la météo est mauvaise.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND POUR UNE MEILLEUR SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Stand d'échanges autour d'un quiz santé mentale, sur la psychologie positive, sur un exemple d'interaction psychisme- physiologique et autres thèmes divers de prévention santé psychologique.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND CPTS

Le stand propose un atelier interactif sur le thème "bien dans sa tête, bien dans son corps".

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND SUR LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

La cellule d'écoute de l'INSA sera présente sous le barnum tout l'après-midi. Venez extérioriser votre colère sur notre chamboule-tout et discuter du rôle de la cellule dans l'école. Si vous avez envie de parler, la cellule est à votre écoute.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND DU CLUB EX-AEQUO

Dans le cadre de la journée des fiertés, le club Ex-Aequo vous propose :

- De 13h00 à 14h30 : un atelier maquillage et décoration de chariots.
- De 15h00 à 16h00 : une marche sur le campus avec les chariots décorés.
- 15h30 à 17h30 : Un atelier animé par Queer Code sur les archives LGBT.

**Format :** En personne. Inscription demandée pour l'atelier Queer Code.

**Horaire :** 13h00-17h30.

**Lieu :** Village bien-être de 13h00 à 14h30 puis campus.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND ÉTUDIANTS RELAI-SANTÉ (ERS)

Le stand vous proposera des animations ludiques autour de la santé mentale.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND NIGHTLINE

L'antenne Nightline tiendra un stand pour vous faire découvrir les services de la ligne d'écoute.

Animations ludiques et atelier Molky pour ouvrir la parole et déconstruire les représentations en santé mentale.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-15h00.

**Lieu :** Village bien-être.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND NUTRITION

Venez discuter de thématiques liées à la nutrition, telles que l'alimentation et le plaisir, l'alimentation et le bien-être, ou encore l'alimentation et le stress.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être.

**Public :** Ouvert à tous.

## » STAND DES CLUBS ET DE L'AMICALE

Trad'INSA : Dégustation de nourriture.

Clubs MIT et ZIK : Cours de musique devant le foyer.

ESR : Ateliers de cuisine.

Artimousse : Atelier savon, conférence sur la politique « zéro déchets »...

Club cinéma : Diffusion d'un film dans la thématique « Feel Good » dans le Foyer.

Club de danse : Petites représentations dans ou à l'extérieur du foyer.

Collectif de réflexion sociétal : Conférence / débat axé sur le bien-être étudiant.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être, salle de boom, amphi Sophie Germain.

**Public :** Ouvert à tous.



## » ATELIER QI GONG

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise qui utilise des mouvements lents, souples et amples harmonisés sur la respiration, des auto-massages et la méditation pour développer l'équilibre, l'harmonie et la détente et se maintenir ainsi en bonne santé. Accessible à tous, le Qi Gong contribue au développement personnel, assouplit et renforce en douceur le corps et l'équilibre, détend et soulage le stress, améliore la qualité du sommeil et régule les émotions.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 11h00-12h00.

**Lieu :** Salle de danse de l'Amicale.

**Public :** Ouvert à tous.

## » ATELIER D'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

L'atelier d'écriture thérapeutique permet de mieux se connaître. Créer, prendre du plaisir avec les mots, élaborer dans un cadre bienveillant : s'affirmer et se consolider.

**Format :** En personne. Inscription obligatoire.

**Horaire :** 12h45-13h45.

**Lieu :** Salle multiservice.

**Public :** **Réservé aux étudiants.**

## » GOÛTER DE CLÔTURE

Quoi de mieux pour finir une semaine dédiée au bien-être qu'un goûter ? Si vous trouvez la réponse, venez nous la partager, car nous, nous n'en avons pas de meilleure ! Bon appétit, et bon week-end.

**Format :** En personne. Pas d'inscription.

**Horaire :** 15h30-17h00.

**Lieu :** Bibliothèque.

**Public :** Réservé aux étudiants.

**Horaire :** 13h00-17h00.

**Lieu :** Village bien-être, salle de boom, amphitheâtre Sophie Germain.

**Public :** Ouvert à tous.

 **Semaine Bien-Être**

 **Semaine Bien-Être**

 Appuyez sur les titres des activités concernées pour vous inscrire.