

Programme Semaine Déconnexion

Du 12 au 16 février 2024



[Inscriptions aux activités](#)



[@semainebienetreinsatoulouse*](#)

Pour être tenu au courant en temps réel.

DU 12 AU 16 FÉVRIER



FAUTEUILS MASSANT

Une petite envie de relâcher vos tensions, et de faire votre meilleure sieste ? Des fauteuils massant vous attendent toute la semaine à la bibliothèque. Dépêchez-vous, il n'y en a que 2.

Format : En personne. Aucune inscription.

Horaire : 9h00-19h30.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.



LUMINOTHÉRAPIE

Empruntez une lampe de luminothérapie à l'accueil de la bibliothèque ! La luminothérapie permet de soigner la dépression saisonnière dû au manque de lumière, mais aussi de réguler notre horloge interne, notre humeur, la croissance cellulaire et le système immunitaire.

Format : En personne. Sessions de 30 minutes en échange de votre carte étudiante.

Horaire : 9h00-19h30.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Toute personne restant à la bibliothèque.

LUNDI 12 FÉVRIER



PETIT-DÉJEUNER

Profitez avant les cours, ou entre deux cours, d'un petit-déjeuner revigorant, qui vous boostera et vous fera tenir jusqu'à midi !

Format : En personne. Aucune inscription.

Horaire : 9h00-10h30.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : 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. Sous inscription.

Horaire : 13h-14h.

Lieu : Dojo des APS.

Public ciblé : Ouvert à tous.

MARDI 13 FÉVRIER



ATELIER STRATÉGIE DE BIEN-ÊTRE

Vous avez l'impression de courir après le temps, de ne pas en avoir assez ? Ou au contraire, le stress vous paralyse ? Cet atelier vous permettra de passer au-delà des pressions en vous partageant des stratégies de bien-être.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 12h30-13h30.

Lieu : Salle multiservice.

Public ciblé : Ouvert à tous

MERCREDI 14 FÉVRIER



ATELIER "ALIMENTATION ET PERFORMANCE"

Café et boissons énergisantes sont notre quotidien pour tenir le coup. Mais sont-ils bons pour nous ? A quelle fréquence en prendre ? Et quelles sont les alternatives pour booster notre cerveau ? Madeline Rivola, diététicienne, est là pour vous

donner toutes ses astuces.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 12h15-13h.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.



SIESTES MUSICALES

Prenez le temps de vous reposer dans les poufs, fauteuils massant et tapis de sol mis à votre disposition, sur de douces tonalités instrumentales qui éloigneront vos tracas et pensées intrusives pour quelques instants.

Détente garantie.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 12h30-14h.

Lieu : Hall Marie et Pierre Curie.

Public ciblé : Ouvert à tous.



ATELIER “NOURRIR SON CERVEAU”

Donc, il vaut mieux éviter les boissons énergisantes, et ralentir sur le café.

Et maintenant ? Maintenant, l’atelier “Comment bien nourrir votre cerveau”

est là pour vous parler d’alternatives saines pour soutenir vos performances cognitives.

performances cognitives.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 13h15-14h.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.

JEUDI 15 FÉVRIER



FOOD TALK : ALIMENTATION ET SOMMEIL

Profitez de cet atelier pour échanger avec une nutritionniste-conseil, avoir des informations sur votre alimentation et découvrir comment

cette dernière influence votre sommeil. Cet atelier est un moyen

d’obtenir des astuces accessibles et faciles à mettre en place dans votre

quotidien pour améliorer votre hygiène alimentaire.

hygiène alimentaire.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 13h-14h.

Lieu : Zone détente de la bibliothèque.

Public ciblé : Etudiants.



ATELIER “ALIMENTATION ET GESTION DES ÉMOTIONS”

Une pointe de stress, une peine de cœur, une colère, et vous mangez ? Nous aussi ! Mais il y a des solutions. Rejoignez-nous à l’atelier pour les découvrir.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 15h-15h45 et 16h-16h45.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.



SOIRÉE ANTIPROCRASTINATION

Vous avez un projet à finir mais pas moyen de vous concentrer, bien que la date approche à grands pas ?

Participez à notre soirée antiprocrastination ! Remettez-nous votre téléphone, inscrivez votre objectif sur notre tableau à l’entrée, mangez un biscuit, buvez un thé, et foncez !

Format : En personne. Aucune inscription.

Horaire : 19h-22h.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.

VENDREDI 16 FÉVRIER



BOOK’INSA : RETROUVEZ LA PAIX INTÉRIEURE

Découvrez notre sélection de livres sur le bien-être, et venez discuter de vos lectures réconfort préférées ! Cet atelier est l’occasion de venir discuter de vos lectures favorites tout en découvrant ce que la bibliothèque a à vous proposer pour soigner votre petit cœur stressé ! Nous ne sommes pas psychologues, mais nous avons des livres.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 13h-14h.

Lieu : Zone des magazines de la bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.



JEU DE CARTES : SOMMEIL ET DÉCONNEXION

Venez jouer au jeu de cartes sur le sommeil et la déconnexion créé par Tiphaine, élève infirmière en 1ère année à la Croix Rouge. A la fin du jeu, vous serez une personne complètement différente... C'est ce qui arrive quand on dort mieux. Si, si.

Format : En personne. Sous inscription.

Horaire : 13h-14h.

Lieu : Zone détente de la bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous.



GOÛTER À LA BIBLIOTHÈQUE

Quoi de mieux pour clôturer une semaine sur la détente et la déconnexion qu'un goûter ? Venez vous réchauffer à la bibliothèque avec un café, un thé, et des biscuits. Réconfort garanti, et superbe occasion finir une semaine de cours ou de travail bien remplie !

Format : En personne. Aucune inscription.

Horaire : 15h30-17h.

Lieu : Bibliothèque.

Public ciblé : Ouvert à tous les gourmands.

**Le programme est susceptible d'évoluer la semaine avant et pendant la semaine. Voir le compte instagram pour avoir l'information en temps réel.*