

## **DESCRIPTION DES ANIMATIONS**

### **GESTION DU STRESS**

**Faites une pause.**

*Votre santé mentale compte.*

*\*organisé par le pôle animation de la DFVU\**

**\* = INSCRIPTION RECOMMANDÉE**

### **LANCER DE HACHES**

*De 10h à 18h : 16/11, 17/11, 18/11*

Transformez vous en Vikings ou Ninja le temps d'une partie, chemises à carreaux conseillées pour plus de fun ! Au programme, lancer de haches et Shurikens pour vous amuser et vous défouler.

### **LASER GAME EN EXTÉRIEUR**

#### **CIBLE GÉANTE DE FOOTBALL**

*De 10h à 18h : 23/11, 24/11, 25/11*

Équipés de pistolets infrarouges capables de viser à plus de 150 mètres de distance, chaque partie met à l'épreuve votre esprit d'équipe ainsi que votre endurance. Scénarisée sur mesure, chaque session peut inclure jusqu'à 24 joueurs.

### **SIESTES DIGESTIVES « ambiance sonore »**

*Projection de vidéos à thème*

*De 11h à 15h : tous les mercredis et le 09/12*

Marre de dormir en cours ou dans les hall des bâtiments ? Venez tester notre salle de sieste après le repas. Musique douce, vidéo projection, lumière tamisée, tapis et fauteuils vous embarqueront dans une parenthèse de détente et de repos. Bouchons d'oreilles fournis sur demande.

### **STRETCHING RELAXATION \***

*Cours de 20 personnes maximum*

*De 12h à 13h et de 13h à 14h : tous les mercredis*

Pratiquer régulièrement le stretching aide à réduire votre stress. Combiné à des techniques de respiration, c'est un de vos meilleurs alliés bien-être ! Le stretching suivi d'une relaxation vous comblera.

### **INITIATION AU CHANT \***

*Ateliers de 10 personnes maximum*

*De 12h30 à 13h et de 13h à 13h30 : 15/11, 21/11, 29/11, 05/12*

Exploration de la voix grâce aux techniques de chant lyrique et actuel, posture, gestion du souffle, recherche de la résonance de la voix, synchronisation rythmique de la voix et du souffle, détente corporelle.

## DESCRIPTION DES ANIMATIONS

### GESTION DU STRESS

**Faites une pause.**

*Votre santé mentale compte.*

*\*organisé par le pôle animation de la DFVU\**

### CONSULTATIONS D'OSTÉOPATHIE \*

Consultations individuelles de 1h – 4 places par heure

*De 11h à 15h - Stand d'information le 07/11*

*De 13h à 17h - Consultations bilan : 8 /11 et 22/11, 06/12*

*De 8h à 13h - Consultations bilan : 15/11, 29/11*

L'ostéopathe effectue un bilan de la mobilité et des tensions des zones corporelles. Il agit grâce à des techniques manuelles sur les zones de blocage, afin de vous permettre de retrouver un bien-être corporel favorable à l'activité physique et intellectuelle.

### ATELIERS PRÉPARATION MENTALE AUX EXAMENS \*

*Ateliers de 15 à 20 personnes maximum*

*Différents ateliers (+ d'infos sur le site internet)*

**Auto hypnose** : Une explication succincte des mécanismes du stress vous sera proposée. Enfin, grâce à des tests pratiques vous apprendrez l'autohypnose par le biais de différentes approches pour accéder de façon autonome à votre propre relaxation.

**Stress et émotions** : Identifier les freins et blocages (cognitifs, comportementaux et émotionnels) facteurs de stress, réguler et transformer les émotions en énergie positive, se préparer et se projeter positivement à la réussite des examens.

**Sophrologie** : Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).

**Objectif et performance** : Découvrir des techniques issues de la préparation mentale des sportifs pour apprendre à gérer son année universitaire, entre révision et partiels, en préservant son équilibre et son épanouissement : apprentissage de principes pour se fixer un objectif et création d'une routine de concentration pour les examens.

### ATELIERS DE RÉFLEXOLOGIE \*

*Ateliers de 10 personnes maximum*

*De 16h à 17h et de 17h à 18h : 9/11, 23/11, 24/11*

*De 12h à 13h et de 13h à 14h : 17/11, 18/11, 01/12, 02/12*

Profitez d'un moment d'échange et de partage avec les participants et le réflexologue. Repartez avec votre fiche d'autostimulation pour reproduire les gestes chez vous afin de réduire vos tensions émotionnelles. Diminution du stress garantie !

### ATELIERS GESTION DU SOMMEIL \*

*Ateliers de 15 personnes maximum*

*De 18h à 20h : 17/11 (visio)*

*De 12h à 14h : 18/11 (présentiel), 24/11 (visio)*

Améliorer vos connaissances et vos croyances sur le sommeil et ses mécanismes. Venez découvrir des méthodes pour l'améliorer ! Au programme : apport d'informations, outils d'auto-évaluation et exercices pratiques.