

ZEN'études



Des ateliers pour
vous sentir plus zen
avant les examens !

TOP

DO IN

HYPNOSE

SHIATSU

MÉDITATION

YOGA

SOPHROLOGIE

DEGUSTATION EN
PLEINE CONSCIENCE

GERER SON STRESS

Programme :

Hypnose :

5/11 et 12/11 en BU Lettres
21/11 et 28/11 en BU Sciences et Sports
26/11 et 3/12 en BU Santé
Inscription obligatoire pour 2 ateliers consécutifs

Dégustation en pleine conscience :

6/11 en BU Santé
13/11 au SUMPPS
27/11 en BU Lettres

TOP :

8/11 et 29/11 en BU Santé
Inscription obligatoire pour 2 ateliers consécutifs

Tous les ateliers débutent à 13h !

Gestion du Stress :

14/11 en BU Santé
21/11 en BU Lettres
28/11 au SUMPPS

Yoga :

7/11 en BU Lettres
18/11 en BU Droit

Sophrologie :

19/11 en BU Lettres
22/11 en BU Santé
25/11 en BU Droit

Do-in :

18/11 en BU Santé

Shiatsu :

21/11 en BU Santé

Méditation :

27/11 en BU Santé

Inscriptions obligatoires sur
le portail Campus Sports
(1 semaine avant) :

