# Nuit du bien être vendredi 24 novembre

Choix d'atelier(s)

Accueil (18h)

# 18h30-20h

- Sophrologie
- Yoga Traditionnel

### 19h-20h

- Pranayama/Méditation

#### **Massages SHIATSU:**

- 18h30-19h
  - 19h-19h30
  - 19h30-20h

#### 20h-21h30

- Relaxation
- Protocole bien-être / Respiration - Yin Yoga

#### 20h30-21h30

- Pranayama/Méditation

## **Massages SHIATSU:**

20h-20h30 20h30-21h 21h-21h30

## DE 18h00 à 21H45 COSEC

CAMPUS CITÉ SCIENTIFIQUE VILLENEUVE D'ASCQ

alidation d'heure

Carte CMS obligatoire

#### 18h30-21h30

Automassages -**Nutrition-Sommeil** (ces ateliers sont sans inscription réservés aux UEPE INTE)

#### INSCRIPTION

arlene.sturbaut@univ-lille.fr merci de préciser heures et atelier(s) choisi(s)

Université de Lille

sport.univ-lille.fr