

# NUIT DU BIEN-ETRE

Vendredi 28 mars 2025

De 18h à 21h30

ACCUEIL 18h  
Ateliers au choix

## 18h30 à 20h

- 1 - **PACK** : Kinésiologie (18h30 - 19h20) & Sauna (19h20 - 20h)
- 2 - **PACK** : Bains sonores (18h30 - 19h15) & massages shiatsu / kinés (19h15 - 20h)
- 3 - Hatha Yoga
- 4 - Auto-massage / relaxation
- 5 - Sophrologie / respiration
- 6 - Sophro Boxe
- 7 - Sauna (18h30 - 19h15)

## 20h - 21h30

- 8 - Méditation (libération et ouverture du coeur)
- 9 - Massages par 2 (pizza & balles)
- 10 - Yin Yoga

Ou choisir 2 ateliers parmi:

- 11 - Bains sonores (45')
- 12 - Massage Shiatsu (45')
- 13 - Massage Kinés (45')
- 14 - Relaxation (45')
- 15 - Sauna (45')

**Complexe sportif Debeyre**  
156 rue Charles Debieyre  
à Lille

Réservé aux étudiant(e)s  
et personnels  
de l'Université de Lille  
Carte obligatoire  
Gratuit  
Validation d'heures  
hors UEPE transversale

**INSCRIPTION:** [arlene.sturbaut@univ-lille.fr](mailto:arlene.sturbaut@univ-lille.fr)

Merci de préciser n° étudiant & le n° d'atelier(s) choisi(s)