

NUIT DU BIEN-ETRE

Vendredi 18 octobre 2024

De 18h à 21h30

ACCUEIL 18h

Ateliers au choix:

18h30 à 20h:

- 1- Se relier à l'énergie du vivant en soi et Conseils en santé mentale
- 2- Relaxation
- 3- Yoga
- 4- Massage SHIATSU (avec spécialistes) et brain gym / Kinésiologie

20h -21h30:

- 1- Se relier à l'énergie du vivant en soi et Conseils en santé mentale
- 2- Relaxation coréenne et massages balles de tennis
- 3- Yin Yoga
- 4- Massage par deux
- 5- Massage SHIATSU (avec spécialistes) et brain gym / Kinésiologie

COSEC
Campus Cité Scientifique
Villeneuve d'Ascq

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

Merci de préciser heure et atelier choisi