

De 18h30 à 20h

Atelier 1 Conseils en santé mentale, jeux des émotions et anti-stress, fabrication de balles anti-stress , avec le Service de Santé Etudiante
& Se relier à l'énergie du vivant en soi (par l'utilisation du corps, du son, de la respiration, d'images) avec Jean-Marc Skalecki

Atelier 2 Relaxation avec Clémentine

Atelier 3 Yoga avec Anne

Atelier 4 Massages shiatsu avec des spécialistes , et brain gym / kinésiologie, avec Nathalie MORAUD

De 20h à 21h30

Atelier 1 Conseils en santé mentale, jeux des émotions et anti-stress, fabrication de balles anti-stress , avec le Service de Santé Etudiante
& Se relier à l'énergie du vivant en soi (par l'utilisation du corps, du son, de la respiration, d'images) avec Jean-Marc Skalecki

Atelier 2 Relaxation coréenne et massages avec balles, avec Marion

Atelier 3 Yin Yoga avec Frédérique

Atelier 4 Massages par deux avec Peggy et Marie

Atelier 5 Massages shiatsu avec des spécialistes et brain gym / kinésiologie, avec Nathalie MORAUD