




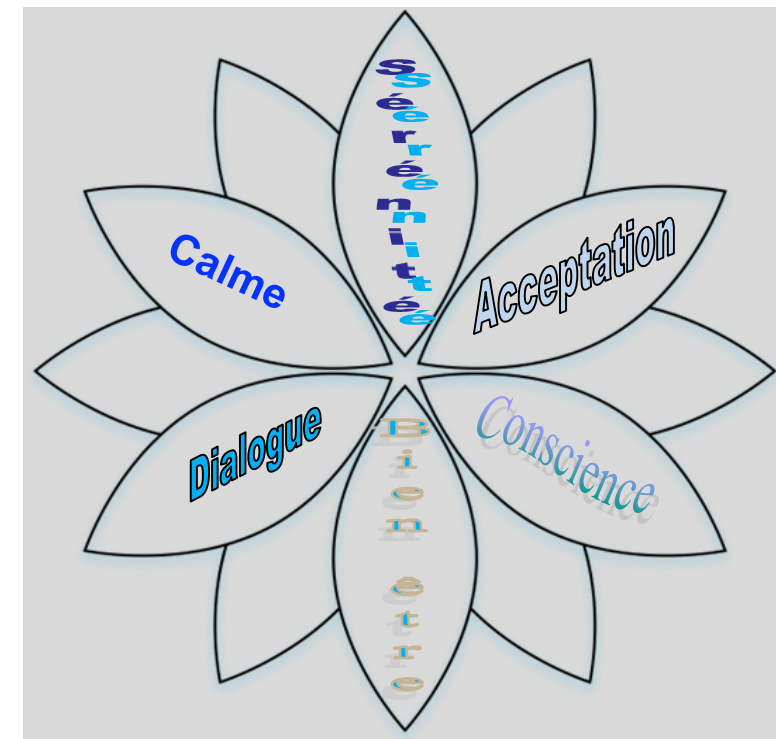
**SANTE ET READAPTATION FONCTIONNELLE**

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<p><u>ESPACE CONSEIL SANTE</u></p> 	Lundi	15h00-17h00	<p>THERAPIE ENERGETIQUE CONSEIL NUTRI THERAPIE ENERGETIQUE BONUS SANTE NUTRITION NUTRITION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Prendre rendez vous à l'accueil</u></li> </ul>
	Lundi	18h00-19h00	
	Mardi	15h00-16h00	
	Mardi	16h00-18h00	
	Mercredi	15h30-16h30	
Vendredi	15h00-18h00		
<p><u>ESPACE BIEN ETRE</u></p> 	Mardi	11h30-12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Prendre rendez vous à l'accueil</u></li> </ul>
	Mardi	19h00-20h00	
	Mardi	20h30-21h30	
	Jeudi	16h00-17h00	
	Jeudi	17h30-18h30	
	Jeudi	19h00-20h00	
	Jeudi	20h30-21h30	

**OSTEOPATHIE**

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<p><u>OSTEOPATHIE</u></p> 	Jeudi	16h00-19h00	<p>24 janvier 7,21 février 7,21 mars 4,18 avril 2,16 mai</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Prendre rendez vous à l'accueil</u></li> </ul>

**ESPACE SANTÉ  
BIEN ÊTRE  
Pôle Somato**



\* Pour les séances d'ostéopathie et de l'espace santé prévoir 5 euros de caution lors de la prise de rendez vous à l'accueil du centre sportif

## ATELIER HABILITÉS SOCIALES



**Le Lundi de 19h à 20h**  
8 séances  
Inscription à l'accueil du SUAPS

Les habiletés sociales sont l'ensemble des capacités cognitives et comportementales qui nous permettent de communiquer nos émotions et nos besoins, de façon compétente et d'atteindre nos objectifs interpersonnels (Favrod et al, 2018)  
Nous allons travailler dans ce groupe sur les habiletés sociales de base: se présenter, parler au téléphone, écouter) les habiletés sociales plus complexes : faire un exposé, remercier, demander de l'aide, partager.

Renseignements :  
[2019sante.etudiants@gmail.com](mailto:2019sante.etudiants@gmail.com)

## CONSEIL PERSONNALISÉ Accueil psychologique



Si vous avez constaté des changements que vous souhaitez modifier dans vos habitudes de vie, votre humeur, votre gestion des émotions, vous pouvez nous rencontrer sur rdv au SUAPS.  
Rdv avec une psychologue clinicienne (Docteur en psychologie)

**Lundi de 14h à 15h**  
**Mercredi de 16h à 17h**

Inscription à l'accueil du SUAPS

## ATELIER RELAXATION



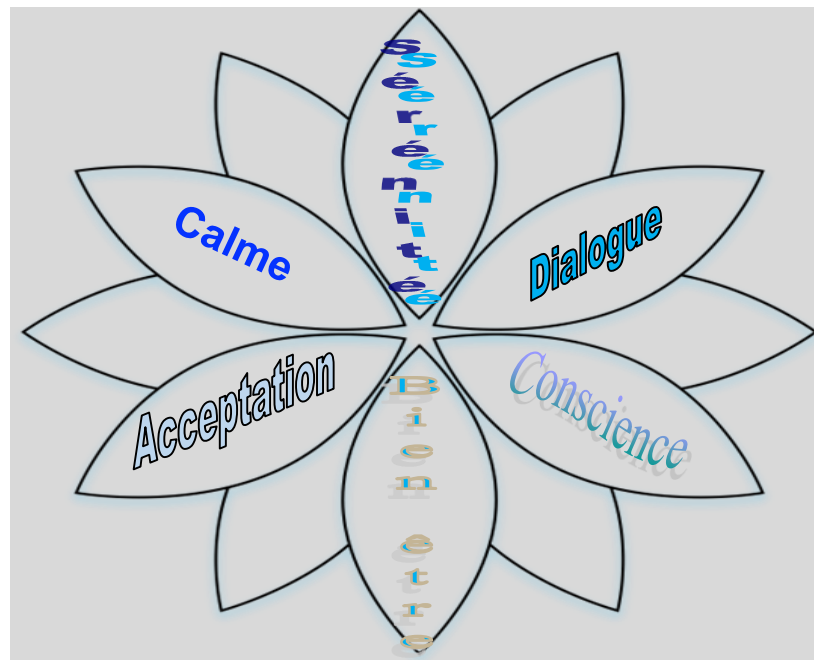
**S1 : Jeudi de 12h à 13h**  
**S2 : Mercredi de 12h à 13h**  
Inscription à l'accueil du SUAPS

Venez faire une pause à l'aide de la relaxation tout en diminuant votre stress. Tout au long du semestre, nous apprenons progressivement les techniques de la relaxation en petit groupe.

*Ouvert à tous*

Renseignements : [2019sante.etudiants@gmail.com](mailto:2019sante.etudiants@gmail.com)

### ESPACE SANTÉ BIEN ÊTRE Pôle psycho



Renseignements :  
[2019sante.etudiants@gmail.com](mailto:2019sante.etudiants@gmail.com)

## ATELIER MÉDITATION



**Le Mercredi de 17h à 18h30**  
Inscription à l'accueil du SUAPS

La méditation en pleine conscience est une méditation laïque qui nous permet de vivre pleinement l'instant présent en nous focalisant sur nos sensations internes et nos perceptions. Les effets bénéfiques sur la réduction du stress ainsi que sur l'anxiété ont été constatés, venez découvrir cette pratique en petit groupe.

*Ouvert à tous*

Renseignements : [2019sante.etudiants@gmail.com](mailto:2019sante.etudiants@gmail.com)

## ATELIER « MAIGRIR EN FAIM »



**Le Lundi de 16h à 17h30**  
8 séances  
Inscription à l'accueil du SUAPS

Cet atelier a pour objectif de vous réconcilier avec la nourriture et à vous donner les outils pour retrouver votre poids physiologique. Au cours des semaines, vous apprendrez à manger en fonction de vos sensations alimentaires et à vous reconnecter avec votre corps.

Renseignements :  
[maigrirenfaimparisnante@gmail.com](mailto:maigrirenfaimparisnante@gmail.com)

*Ouvert à tous*