



AFTERWORK : SOMMEIL & MICRO SIESTE

L'UVSQ vous propose un Afterwork Sommeil & Micro sieste pour comprendre les mécanismes du sommeil et tester sur place cette pratique courte et efficace.

Jeudi 9 mars 2023

De 18h00 à 19h30

[Maison de l'étudiant](#)

[1, allée de l'astronomie](#)

[78280 Guyancourt](#)

Pas toujours facile de s'autoriser à faire une pause quand on a encore beaucoup de travail...

Pour recharger vos batteries sans perdre de temps, et finir tout ce qu'il vous reste à faire, il existe la MICRO SIESTE.

Elle vous permet un regain d'énergie et d'efficacité en seulement quelques minutes !

Votre coach Christelle CHATELAIN, spécialiste de la Gestion du stress et des Troubles du Sommeil, vous accompagnera dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Nombre de places limité.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

> Pour en savoir plus sur la micro sieste

Tarifs

- » **Etudiant** : Gratuit
- » **Personnels** : 3€

Inscription

<https://sports.universite-paris-saclay.fr/>

Accès à l'ensemble des activités sportives proposées par les membres de l'université Paris-Saclay

SCAPS

Christel Allegri

christel.allegri@uvsq.fr - 01 39 25 50 92

Maison de l'étudiant – bureau 107

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

info.suaps@uvsq.fr