



université PARIS-SACLAY

SOPHROLOGIE : ATELIERS DE GROUPE SUR LES CAMPUS - SEMESTRE 2

Besoin de faire une pause dans votre quotidien étudiant ? Venez découvrir la sophrologie : des ateliers pour apprendre à mieux gérer le stress et retrouver votre équilibre.

De janvier à mai 2026

Service de santé des étudiants

Campus de Versailles - Bâtiment Buffon

Campus de Saint-Quentin-en-Yvelines -

Maison de l'étudiant

Campus de Vélizy

Des ateliers de sophrologie en groupe (8 participants maximum) seront proposés aux **SSE**. Venez découvrir des techniques de relaxation et de gestion du stress avec **Virginie Lelong**, sophrologue.

Les études, les exams, la pression... Pas toujours évident de tout gérer !

C'est le moment d'un RDV pour une séance de sophrologie :

- » Respiration / Détente / Visualisation.
- » Séance de sophrologie et de gestion du stress
- » Outils concrets pour mieux gérer les émotions et améliorer ta concentration
- » Un moment pour toi, pour te recentrer et mieux appréhender ton quotidien

Ces ateliers sont une belle opportunité pour apprendre à mieux gérer vos émotions et retrouver un équilibre intérieur.

Planning

Campus de Versailles de 13h à 13h45

- » Jeudi 16 avril
- » Jeudi 7 mai

Campus de Saint-Quentin-en-Yvelines de 18h15 à 19h15

- » Jeudi 16 avril
- » Jeudi 7 / 21 mai

>> Sur inscription : sse@uvsq.fr - 01 39 25 57 22

Campus de Vélizy de 12h à 13h

- » Mardi 7 avril
- » Mardi 5 mai

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Gratuit

Sur inscription

sse@uvsq.fr