



université PARIS-SACLAY

## SOPHROLOGIE : ATELIERS DE GROUPE SUR LES CAMPUS - SEMESTRE 1

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 septembre à décembre 2025

**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 14h**

- » Lundi 20 octobre 2025
- » Lundi 24 novembre 2025
- » Jeudi 18 décembre 2025

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

- » Jeudi 02 octobre 2025
- » Jeudi 23 octobre 2025
- » Jeudi 13 novembre 2025
- » Jeudi 27 novembre 2025
- » Jeudi 11 décembre 2025
- » Jeudi 18 décembre 2025

**>> Sur inscription : [sse@uvsq.fr](mailto:sse@uvsq.fr) - 01 39 25 57 22**

### **Campus de Vélizy de 12h à 13h**

- » Mardi 23 septembre 2025 - Forum de rentrée et associatif
- » Vendredi 17 octobre 2025
- » Mardi 18 novembre 2025
- » Mardi 16 décembre 2025

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Gratuit

**Sur inscription**

sse@uvsq.fr