SOPHROLOGIE ET RELAXATION DYNAMIQUE

Profitez de 10 séances de sophrologie directement sur votre campus.

Les mardi de 18h15 à 19h15
Début des cours le 6 février 2024
Maison de l'étudiant
1, allée de l'astronomie
78280 Guyancourt

Vous avez besoin de faire une vraie pause ?

Pratiquez 10 séances de sophrologie pour :

- retrouver votre énergie et mobiliser vos ressources
- prendre du recul et vous préparer sereinement aux évènements (concours, prise de parole en public, etc…)
- réguler votre sommeil,
- gagner en concentration,
- vous détendre rapidement ou à apprivoiser vos émotions,

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

La sophrologie, qui allie différentes techniques (relaxation dynamique, respiration, visualisation positive…), vous aidera améliorer votre qualité de vie au quotidien.

Nombre de places limité.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'objectif étant que vous puissiez progresser au fil des séances, votre inscription implique une participation régulière afin d'en tirer des bienfaits durables.

Tarif
10€ les 10 séances
Inscription à partir du 2 janvier 2024

Inscription
https://sports.universite-paris-saclay.fr/

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.scaps@uvsq.fr