SOPHROLOGIE

Découvrez les bienfaits de la sophrologie en groupe. Un espace de détente, de relaxation et de partage pour développer et entretenir votre bien-être.

Du 20 mars au 15 mai 2025
De 18h à 19h
Maison de l'étudiant
1, allée de l'astronomie
78280 Guyancourt

Vous ressentez du stress, de la fatigue ou un besoin de recentrage ? La sophrologie offre un moment privilégié pour vous reconnecter à vous-même, retrouver sérénité et équilibre au quotidien.

À travers des exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation, vous apprendrez à mieux gérer vos émotions, à renforcer votre concentration et à cultiver un état de bien-être durable.

Que vous soyez débutant ou initié, ces ateliers sont ouverts à tous et s'adaptent à vos besoins. Venez vivre une expérience unique de détente et de ressourcement avec Julie Tisseront, sophrologue et coach de vie certifiée.

Planning

Séance 1 – Jeudi 20 mars
Chasser les tensions, le stress
Apprenez à relâcher la pression pour aborder vos journées et vos examens avec plus de légèreté et de sérénité.

Séance 2 – Jeudi 27 mars
Se recentrer pour mieux se concentrer
Découvrez comment apaiser le mental et gagner en efficacité pour étudier avec plus de clarté et moins de dispersion.

Séance 3 – Jeudi 3 avril
Améliorer sa qualité de sommeil
Mieux dormir, c'est mieux réussir ! Explorez des techniques simples pour retrouver un sommeil récupérateur et booster votre énergie.

Séance 4 – Jeudi 10 avril
Développer et renforcer la confiance en soi
Prenez appui sur vos ressources pour gagner en assurance et aborder vos examens plus sereinement.

Séance 5 – Jeudi 15 mai
Prendre soin de son énergie
Apprenez à prendre soin de votre énergie au quotidien pour rester motivé et concentré.

Inscription

Ateliers

☐ Jeudi 20 mars - Chasser les tensions, le stress
☐ Jeudi 27 mars - Se recentrer pour mieux se concentrer
☐ Jeudi 3 avril - Améliorer sa qualité de sommeil
☐ Jeudi 10 avril - Développer et renforcer la confiance en soi
☐ Jeudi 15 mai - Prendre soin de son énergie

Nom

Prénom

Statut

Etudiant
Personnel

Numéro d'étudiant

Adresse mail

Numéro de téléphone

ÉCOUTEZ LE MOT À SAISIR

Validation de saisie (*)

Envoyer

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarif
Gratuit

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