ATELIER

JOURNÉE BIEN-ÊTRE 2020

11 février 2020

Les différentes animations ont lieu dans le hall du centre Assas et dans les salles de la mezzanine

ÉVÉNEMENT RÉSERVÉ À LA COMMUNAUTÉ DE L'UNIVERSITÉ PARIS 2 PANTHÉON-ASSAS. - PLUS D'INFOS ASSAS-UNIVERSITE.FR

Etudier et avoir de bons résultats, oui, mais étudier en bonne santé, c'est encore mieux !

Dé-stressez **mardi 11 février 2020 au centre Assas**, grâce à plusieurs animations "bien-être" tout au long de la journée.
Consultez les animations qui vous intéressent et profitez des ateliers de votre choix :

9h30 à 11h – Distribution de petit-déjeuners équilibrés par le CROUS de Paris et conseils diététiques

Lieu : hall d'Assas à côté de la porte du Patio
Intervenants : les diététiciennes de la mutuelle HEYME vous donneront des conseils sur la nutrition et l'équilibre alimentaire.

10h à 12h – Testez votre niveau de forme physique dans la bonne humeur !

Lieu : salle de sport du hall d'Assas
Intervenant : Jean-François FROUSTEY, directeur du service des sports de l'université Paris 2, vous fera découvrir la salle de sport située dans le hall.
Au programme : tests d'équilibre, cardio respiratoires, de force membres supérieurs, de force membres inférieurs, de souplesse, de force statique chaine postérieure et de gainage abdominal.

10h à 16h – Les ateliers de prévention de la médecine préventive des universités

> Le bien_être dans sa sexualité, l'oubli de la pilule, des préservatifs
> Bien manger et équilibré et des recettes de cuisine, l'outil Nutri-score
> L'arrêt de la consommation de tabac, la réduction d'alcool et des addictions.

Lieu : Hall d'Assas
Intervenant : Maxime Lacoche, coordinateur d'actions de prévention et de promotion de la santé accompagné d'étudiants en médecine.

11h à 16h - Atelier Info-Intox : en savoir plus sur la qualité des aliments et balayer les idées reçues !

Lieu : hall d'Assas, à côté du bar à salades
Intervenants : des nutritionnistes chargées de prévention (mutuelle HEYME) interviendront sur les thèmes suivants : "Que se cache-t-il dans votre caddie ?", "Comment décrypter les étiquettes sur un emballage ?", "Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?", "Comment manger sainement et équilibré ?"

11h à 15h – Atelier culinaire « Chef sur le campus » : venez réaliser vous-même et déguster des plats salés et sucrés, équilibrés et diététiques !

Lieu : hall d'Assas
Intervenant : un chef vous donnera un cours de cuisine et vous fera déguster des plats salés et sucrés facilement réalisables, sains et gourmands.

10h à 15h - Atelier de sophrologie : prévention du stress avant et pendant les examens

Lieu : salle de la mezzanine du centre Assas
Intervenant : Odile Botti, sophrologue spécialisée dans les publics adolescents et étudiants.
Cet atelier ne peut accueillir **que 12 personnes à la fois.** Inscription obligatoire par maiL auprès de Vannina POGGI.

12h à 14h - Conférence et conseils sur l'importance vitale et essentielle du sommeil

Lieu : salle de la mezzanine du centre Assas
Intervenant : Nathalie DEBROCK, docteur en pharmacie et consultante et formatrice en éducation au sommeil, vous conseillera pour vous aider à mieux dormir.
Cet atelier ne peut accueillir **que 12 personnes à la fois.** Inscription obligatoire par mail auprès de Vannina POGGI.

12h45 à 14h45 - Atelier de yoga du rire : comment décompresser et bénéficier des effets du rire sur la santé physique et mentale ?

Lieu : salle 208 au 2e étage du centre Assas
Intervenant : Catherine Delanoë, animatrice du yoga du rire, spécialisée dans l'anxiété scolaire et formée aux thérapies psychocorporelles.
Cet atelier ne peut accueillir **que 12 personnes à la fois.** Inscription obligatoire par mail auprès de Vannina POGGI.

14h à 17h - Atelier de méditation : retrouver l'équilibre émotionnel et développer des capacités d'attention et de concentration plus opérantes

Lieu : salle de la mezzanine du centre Assas
Intervenant : Anne-Lise Allix-Cointe, sophrologue.
Cet atelier ne peut accueillir **que 10 personnes à la fois.** Inscription obligatoire par mail auprès de Vannina POGGI.