

Atelier sophrologie

J'peux pas j'ai sophrologie !

Il est parfois difficile de gérer son temps, son énergie, sa concentration, sa motivation, entre les cours, la famille, le job étudiant, etc... Le Service de Santé Universitaire propose gratuitement des ateliers de relaxation et de sophrologie, avec des exercices simples (mais efficaces) à reproduire chez soi dès que le besoin s'en fait sentir.

La sophrologie est une méthode permettant :

- apprendre à accueillir ses émotions,
- prendre du temps pour soi,
- favoriser une meilleure connaissance de soi,
- renforcer ses propres capacités et ses valeurs,
- aborder les examens avec sérénité,
- vivre sereinement dans l'instant présent.

Ces ateliers s'appuient sur des exercices de respirations, d'imagination, d'étirement et des mouvements dynamiques du corps.

Si tu souhaites en savoir davantage, tu peux écouter le podcast réalisé par Radio Campus [émission "campus à l'oreille" du 1er décembre 2023 - 13h](https://campus-clermont.net/episode/campus-a-loreille-du-1-decembre-2023-a-13h/)(<https://campus-clermont.net/episode/campus-a-loreille-du-1-decembre-2023-a-13h/>)

Avertissement commun à la méditation et la sophrologie :

Les pratiques méditatives de type pleine conscience ont montré leur bienfait en termes de régulation émotionnelle, cognitive et comportementale, et pour la prévention de certains troubles psychiques, sur le long terme, mais elles ne sont pas indiquées comme seuls traitements de désordres aigus et/ou intenses, somatiques et/ou psychiques. Pour ces derniers cas il est recommandé de consulter préalablement un médecin, un psychiatre ou un psychologue à des fins diagnostiques et thérapeutiques.



Ateliers sophrologie :

Sur Teams les jeudis de 12h30 à 13h (à partir du 07 mars 2024) - Sans inscription. Lien teams tous les jeudis [ici\(https://www.instagram.com/etudiantsrelaissanteuca/\)](https://www.instagram.com/etudiantsrelaissanteuca/)

Salle A12 Campus Carnot. De 12h15 à 12h45 -11, 25 mars et 08, 15 avril 2024 - Sans inscription

Ateliers réservés au étudiant(e)s de l'UCA.

Comment se déroule une séance de relaxation/sophrologie ?

La séance en groupe dure environ 30 minutes pour s'adapter aux contraintes des étudiant(e)s. Déroulé d'une séance : nous commençons par une phase d'écoute et d'accueil de 5 à 10 min. Suivent des exercices de relaxation proprement dit et de la visualisation. Ceux-ci sont pratiqués debout ou assis, avec différents mouvements plus ou moins énergiques pour la découverte du corps.

Pour toutes questions envoyer un mail à [prevention.ssu@uca.fr\(mailto:prevention%2Essu%40uca%2Efr\)](mailto:prevention%2Essu%40uca%2Efr)

Possibilité de proposer des suivis en individuels

Quelques séances "en ligne" sont également disponibles dans [la médiathèque\(https://sante.uca.fr/prevention-collective/mediatheque\)](https://sante.uca.fr/prevention-collective/mediatheque)

Vous serez peut-être intéressé.e par...

- [Ateliers confiance en soi\(\)](#)
- [Activité physique\(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/activite-physique\)](https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/activite-physique)
- [Les SSUpers paniers\(https://sante.uca.fr/prevention-collective/alimentation/les-ssupers-paniers\)](https://sante.uca.fr/prevention-collective/alimentation/les-ssupers-paniers)



LE SERV

SC

DE 12H15 À 12H45

CALL 410



SALLE A12

CAMPUS UNIVE

DATES

11, 25 mars





LE SERV

SC

RÉSERVÉ AUX ETUDIANT(

DE 12H30 À 13H L



SUR

Chaque jeudi, connecte toi sur l
obte



<https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie>(<https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie>)