

# Atelier sophrologie

## Le jeudi, 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.

*Avertissement commun à la méditation et la sophrologie :*

*Les pratiques de 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.*



*Les ateliers sophrologie reprennent en septembre 2022*

Pour toutes questions envoyer un mail à [prevention.ssu@uca.fr](mailto:prevention.ssu@uca.fr) (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](https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-confiance-en-soi) (https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-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)

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