Bien-être

Tu es stressé.e, angoissé.e, ou tu ne te fais pas confiance ? Des ateliers organisés gratuitement par le SSU peuvent t'aider !

- **Atelier sophrologie(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie)** : se détendre, gérer ses émotions et vivre sereinement l'instant présent. Sans inscription, pour plus de renseignements, clique ici (https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie)
- **Atelier méditation en pleine présence (https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-meditation-en-pleine-conscience)**: pour cultiver l'art de l'instant présent, apprendre à écouter ce qui se passe dans notre corps et notre esprit, une invitation à passer du mode faire au mode être. Pour s'inscrire, clique ici (https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-meditation-en-pleine-conscience)
- **Activité physique(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/activite-physique)**
- **Projets bien-être(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/projets-bien-etre-2)**

Les étudiants relais santé ont réalisé une vidéo micro-trottoir permettant de partager des tips bien-être.

Le sport a plein d'avantages (réduction du stress, augmentation de la qualité du sommeil,...), tu trouveras ici (https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/activite-physique) tous les conseils pour se préparer et pour pratiquer !

Pour découvrir la sophrologie, vous pouvez écouter ce podcast :

Pour découvrir la méditation en pleine présence, vous pouvez écouter ce podcast :

https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre)