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)**(<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) (<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)** (<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) (<https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-meditation-en-pleine-conscience>)

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