

# Objectifs



Offrir les outils de conscience de soi, gestion des émotions et réduction des tensions physiologiques liées au stress.



Favoriser des états de quiétude, de patience, d'acceptation (de soi et des autres), de persévérance, de clairvoyance et de confiance.



Aider l'étudiant à se situer, se connaître, se comprendre et prendre du recul.



Créer un lieu de partage de vie et d'entraide au sein des groupes d'étudiants.



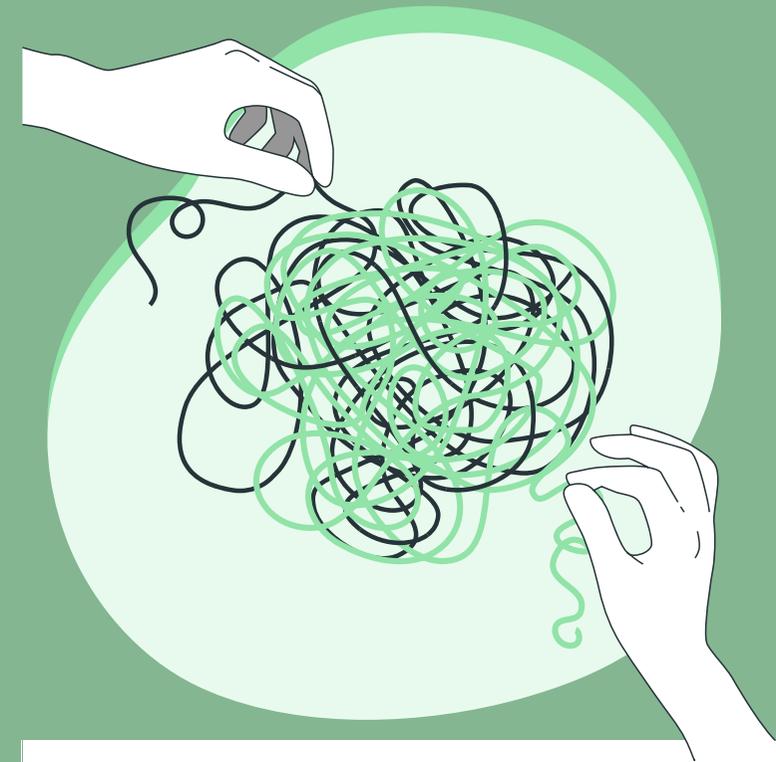
Apprendre à canaliser ses énergies pour développer une attention propice à l'apprentissage.



Mettre en lumière les notions de bien-être et de santé (individuels et collectifs) par le mouvement.

# Ensemble, du bien-être à la réussite

Retrouvez le planning de  
tous nos ateliers ici :



Vous ne savez pas **par où commencer** ? Vous avez besoin d'**aide** ? Nos ateliers sont conçus pour **vous accompagner** et vous fournir les ressources nécessaires.

Bienvenue dans un parcours vers le bien-être et l'atteinte de vos objectifs.

## “Long run”

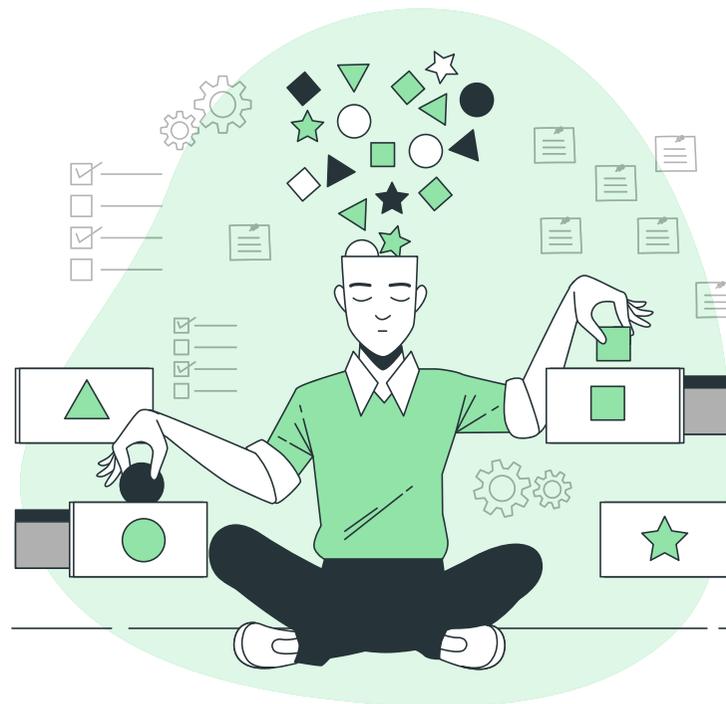
Ateliers composés de pratiques méditatives, d'exercices physiques, de partage et d'échanges en groupe.

### Objectifs :

- Contrôler son attention
- Développer une conscience intime du corps
- Apprivoiser les émotions et gérer le stress
- Clarifier les idées

### Egalement un lieu pour :

- Se rencontrer et partager des tips entre étudiants,
- Apprendre des méthodes et outils de régulation de soi.



## “Short run”

Afin de préparer les périodes de blocus et de sessions, nous vous proposons des séances qui visent ces objectifs :

- Contrôler la respiration et le rythme cardiaque
- Se détendre et se relaxer
- Relâcher des tensions par des exercices physiques spécifiques
- Gérer les émotions
- Retrouver de l'énergie et de la clairvoyance



## SOS soutien

À la suite des ateliers, les accompagnateurs vous accueilleront individuellement sur rendez-vous afin de vous apporter leur soutien pour surmonter les périodes de blocus et de sessions.



### Jean-Marie Duval

**Coach, formateur, instructeur de pleine conscience,** 30 ans d'expérience, accompagne celles et ceux qui osent aller de l'avant dans le développement de leur équilibre, leur énergie et leur puissance.

### Sarah Yech-Chou

#### Ostéopathe D.O.

Ancienne étudiante, diplômée de la faculté des Sciences de la motricité.

