

Forum Bien-être

massages

ateliers

conférence

GRATUIT !

OUVERT
À TOU-TE-S

le jeudi 12 octobre 2017 - de 11h à 16h

Centre sportif universitaire - Campus de Nanterre



Alimentation



Relaxation



Sommeil



Sports

PROGRAMME

bit.ly/2trJGiD





SPORT

- ▶ **Parcours santé en extérieur ou Parcours cardio en salle**
De 11h à 12h (RDV 10h30 en tenue au Centre Sportif Universitaire)
- ▶ **Piscine en accès libre**
De 12h30 à 13h30
- ▶ **Conférence de M. DAVENNE**
« L'activité physique facteur de santé et de bien-être :
impact sur les rythmes biologiques, le sommeil et la qualité de vie »
De 14h à 15h30, bâtiment S amphi S3
- ▶ **Séances Ostéopathie**
De 11h à 16h sans RDV
- ▶ **Atelier Condition physique**
Animé par les STAPS
- ▶ **Stands**
Animé par le SUAPS « Sport et santé »
MGEN « Sport, santé et challenges »



RELAXATION

- ▶ **Séance Yoga**
De 14h à 15h sans RDV
- ▶ **Atelier Shiatsu**
De 11h à 16h sans RDV
- ▶ **Atelier Sophrologie**
De 11h à 16h sans RDV
- ▶ **Espace Bien-être**



ALIMENTATION

- ▶ **Stands**
Information et échanges avec une diététicienne
« Bien manger sans se ruiner, ni passer des heures en cuisine »
Entretien individuel sans RDV
- ▶ **Déjeuner nature et bien-être**
Brasserie universitaire « La Terrasse »



SOMMEIL

Venez échanger sur nos stands avec les médecins et les infirmier-e-s du Service Universitaire de Médecine Préventive