

# Forum Bien-être 2e édition



Le Service universitaire de médecine préventive (SUMP), le Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS) et l'UFR Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) vous invitent au forum bien-être à l'occasion de la 2e édition dédié à cette thématique. Au programme : ateliers gratuits, repas à thème, stands...

## Date(s)

le 12 octobre 2017  
de 11h à 16h

## Lieu(x)

Université Paris Nanterre  
Centre Sportif Universitaire (CSU) ([télécharger le plan](#))

## RELAXATION :



- **Sophrologie** : Séances de 11h à 16h sans RDV
- **Shiatsu** : séances en accès libre de 11h à 16h
- **Yoga** : accès libre, une séance à partir de 14h à 15h
- **Espace bien-être** : espace de convivialité, détente: boissons, fruits ..

## SPORTS :



- **Parcours santé** : de 11h à 12h (rdv au Centre sportif universitaire [CSU] à 10h30)
- **Parcours cardio** : de 11h à 12h (rdv au centre sportif en tenue de sport)
- **Piscine en accès libre de 12h30 à 13h30**
- **Séances d'ostéopathie** : de 11h à 16h sans RDV
- **Atelier condition physique animé par les STAPS**
  - **Stands animé par le SUAPS** : sport et santé
- **Conférence**: de 14h à 15h30 "L'Activité Physique Facteur de Santé et de Bien-être: Impact sur les Rythmes Biologiques, le Sommeil et la Qualité de Vie"

avec Mr Davenne, chercheur dans le domaine des rythmes biologiques, notamment le rythme veille-sommeil en relation avec les performances (sportives, capacité au travail...) **Conférence qui aura lieu au bâtiment S amphi S2**

## ALIMENTATION:



- **Déjeuner nature et bien-être** : Restaurant universitaire du CROUS "La Terrasse" [lien interne](#)
- **Diététicienne** : calcul de l'indice de masse corporelle, bilan alimentaire et conseils personnalisés, conseils pour bien manger sans se ruiner ni passer des heures en cuisine

## SOMMEIL :



- **Stands** : échanges avec médecins et infirmier-e-s du Service universitaire de médecine préventive (SUMP)
- **Stands** : MGEN avec mise à disposition de mémentos sur le sommeil, l'alimentation et le sport

## Partenaires :

**SUMP** : Service universitaire de médecine préventive

**SUAPS** : Service universitaire des activités physiques et sportives

**UFR STAPS** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

**ESPACE SANTE JEUNES** de la ville de Nanterre

**CROUS** : Centre régional des oeuvres universitaires et sociales

**SMEREP** : mutuelle étudiante

**MGEN** : Mutuelle Générale de l'Education Nationale

Mis à jour le 11 octobre 2017

### Contact :

Service universitaire de médecine préventive : [medecine.preventive@parisnanterre.fr](mailto:medecine.preventive@parisnanterre.fr)

### Fichier joint

[201710-SUMP-forum\\_bien\\_etre-programme-final-web.pdf](#) (PDF, 203 Ko)

