

Forum Bien-être 3e édition



Le Service universitaire de médecine préventive (SUMP), le Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS), l'UFR Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), le Service Général de l'Action Culturelle et de l'Animation du Campus (SGACAC), le Service de Communication, le CROUS, la MGEN, l'association Psych'X, la SMEREP, vous invitent au forum bien-être à l'occasion de la 3e édition dédié à cette thématique. Au programme : ateliers gratuits, parcours sportifs, stands...

Date(s)

le 18 octobre 2018

de 11h à 16h

Lieu(x)

Bâtiment CSU (Centre sportif), Bâtiment S (Alice Milliat)
Université Paris Nanterre



RELAXATION :

- **méditation** : aux heures suivantes 12h-13h-14h par séances de 40 minutes
- **relaxation** : à 11h30, 12h15, 13h, 13h45 par séances de 30 minutes
- **cohérence cardiaque** : méthodologie de gestion du stress par la respiration
- **Séances d'ostéopathie** : de 11h à 16h, prise de rendez vous sur place
- **shiatsu** : 3 ateliers de shiatsu vous sont proposés
- **yoga** : séances à 11h15 et 13h30, durée 45 minutes



SPORTS :

- **Parcours santé** : réveil musculaire, footing léger sur la piste d'athlétisme, étirements, activation posturale à 11h30 durée 30 mn (rdv à l'accueil du forum en tenue de sport)
- **Conférence dans le bâtiment des STAPS** : début 14h dans l'amphi S2 avec le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport. 30 mn qui vont changer votre vie "le sport et l'activité physique peuvent blesser, la sédentarité tue"
- **Atelier condition physique animé par les STAPS** avec un suivi personnalisé
- **Stands animé par le SUAPS** : présentation des activités
- **Atelier Souffle par la MGEN** :mesures de spirométrie
- **Articles de sport** présentés par **le service communication** de l'université



ALIMENTATION:

- **Déjeuner:** **Restaurant universitaire du CROUS "La Terrasse"**
- **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.
- **Stand alimentation et équilibre biodynamique** :avec le SUAPS



SOMMEIL

- **Stands** : échanges avec les infirmier-e-s du Service universitaire de médecine préventive (SUMP)



CREATIVITE

- Jonglage et dessin avec **l'association psych'X**
- Mandala
- **stand**avec brochures du SGACAC, Service Général de l'Action Culturelle et de l'Animation du Campus.

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

SGACAC :Service des affaires culturelles

PSYCH'X :association d'étudiants

ESPACE SANTE JEUNESde la ville de Nanterre

CROUS: Centre régional des oeuvres universitaires et sociales

MGEN :Mutuelle Générale de l'Education Nationale

SMEREP :Mutuelle étudiante, pôle prévention

Contact :

Service universitaire de médecine préventive : medecine.preventive@parisnanterre.fr

Fichier joint

[201810-SUMP-forum_bien_etre-affiche-final-v02.pdf](#) (PDF, 319 Ko)

<https://www.parisnanterre.fr/toutes-les-actualites/forum-bien-etre-3e-edition-707185.kjsp?RH=1349275254512>