

UVSQ



université PARIS-SACLAY

UN ATELIER DE SOPHROLOGIE AU CAMPUS DE VÉLIZY

Sophrologie ateliers en groupe, un moment pour se recentrer et mieux
appréhender son quotidien

- Respiration / Détente / Visualisation
- Séance de sophrologie et de gestion du stress

- Outils concrets pour mieux gérer les émotions et améliorer la concentration

Mardi 13 janvier / Lundi 16 février / Mardi 10 mars / Mardi 7 avril /
Mardi 5 mai
De 12h à 13h au Campus de Vélizy
