

Semaine Santé et du Bien-être - Campus Mazier (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/event/semaine-sante-bien-etre-campus-mazier-1>)



Parcours Bien-être, petit-déjeuner équilibré, cuisine, sport...de nombreuses actions et animations sont proposées pour vous informer, échanger ou simplement prendre soin de vous.

Au Ty Maz pour les événements en intérieur et sur l'espace de verdure, devant le Ty Maz, pour les animations en extérieur.

Cet événement est organisé en partenariat avec le SSE, l'IUT de Saint-Brieuc, le SIUAPS, l'ASUB22, l'IFPS et le CROUS.

Tous les jours

De 10h à 16h, jeux d'extérieur sur l'espace de verdure devant le Ty Maz : Le bien-être par le jeu et l'activité physique : bouge-toi en t'amusant. Jouer aide à faire baisser la tension artérielle et réduit le stress, alors viens découvrir des jeux mis à disposition sur l'espace de verdure devant le Ty-Maz (ski sur herbe, ballon, jeux géants, Mōlky palets, volley) Organisé par Armor Staps

Lundi, mardi et jeudi :

De 11h45 - 13h30, en B14 : Salle Zenitude : coin relaxation et détente avec ambiance sonore et cosy apaisante. Lumières douces, transats, poufs, plaids qui donnent envie de faire la sieste...Bref, c'est la pause qu'on attendait tous.

Ci-dessous le programme pour chaque journée de la semaine. Sur certains ateliers, une inscription en ligne est conseillée.

Lundi 9 mars – Exposition “La santé mentale des jeunes” et cours de self-défense

Mardi 10 mars – Alimentation/Diététique et une petite dose de sport!

Mercredi 11 mars – 100% détente!

Jeudi 12 mars - Envie d'être ZEN avant les examens? On s'occupe de toi!

Vendredi 13 mars – Bien-être au Naturel : Hypnose, Sommeil & Animaux

Et pour prolonger sur le mois de mars :