



université PARIS-SACLAY

NO STRESS, J'AI EXAM

Je gère mon stress durant ma période d'examens

Novembre 2024

Pour de nombreux étudiants, examen rime avec stress. Profitez des séances de sport et de relaxation gratuites proposées toute l'année :

Remise au sport

» Les mardis de 17h à 18h30
au Bâtiment Descartes à Versailles

» Les jeudis de 17h15 à 18h45
au Gymnase Vauban à Guyancourt

Sophrologie

» Les jeudis de 18h à 19h
A la maison de l'étudiant à Guyancourt

Séance spéciale : Jeudi 28 novembre

Apprendre à gérer son stress pendant les études.

Un atelier de sophrologie pour vous permettre de gérer votre stress, aborder vos études avec sérénité et renforcer votre confiance en vous.

Yoga

» Les jeudis de 12h30 à 13h30
A la maison de l'étudiant à Guyancourt

QI GONG

» Les mercredis de 12h30 à 13h30
A la Maison de l'étudiant à Guyancourt

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Gratuit pour les étudiants

Mois de sensibilisation proposé par le Service de Santé Etudiante

Avec le Service universitaire des activités physiques et sportives



info.suaps@uvsq.fr
Maison de l'étudiant - bureau 107
1, allée de l'astronomie
78280 Guyancourt

