



INFORMATIONS



MULHOUSE Résidence Master Doctorat

(LE FOYER)



Début le vendredi 20 novembre 2026



DURÉE : 00:50

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir. Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

Cette activité est réservée uniquement aux étudiants. Votre carte d'étudiant ou justificatif de scolarité sera à présenter lors du paiement à l'UP aux horaires d'ouverture de notre accueil.

MATERIEL :

INSCRIPTION DEFINITIVE APRES PAIEMENT DES 5 EUROS AUPRES DE L'UP- COTISATION OFFERTE PAR LE CROUS

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent apporter une deuxième paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 11MA877

DESCRIPTION

Séances courtes de sophrologie pour se ressourcer comme une sieste bienfaisante !

Laissez-vous aller au son de la voix de l'animatrice... pour vous connecter à votre respiration consciente, relâchez les tensions corporelles, laissez les tracas de la vie quotidienne de côté, laissez le travail au travail, rechargez les batteries, accueillez les sensations corporelles, renouez avec votre essentiel, mettez vous en confiance, aimez vous, sentez vos capacités et vos limites, rêvez, souffler... vivez une vraie pause pour une vie plus apaisée !

C'est un temps individuel vécu dans un groupe où chacun fait avec ses possibilités du jour.



OBJECTIFS

Le CROUS et l'Université Populaire s'associe pour vous faire découvrir la Sophrologie : cette activité est réservée uniquement aux étudiants

La pratique régulière de la sophrologie préventive permet principalement de :

- Gérer l'anxiété, le stress et la fatigue
- Renforcer la confiance en soi
- Atteindre une détente physique et mentale
- Améliorer son attention et sa concentration
- Renouer avec ses valeurs, avec ce qui nous est essentiel

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	20-11-2026	12:30	00:50	Résidence Master Doctorat, 50 boulevard Charles Stoessel - 68200 MULHOUSE