

PROGRAMME

Soirée Bien-être

Mardi 26 mars 2024 de 18h à 21h30

Maison des Services à l'Etudiant - Entrée libre et gratuite



OSTÉOPATHIE

 Centre de santé

Sur rdv entre 18h et 21h30 - Inscriptions : RDVosteo@uphf.fr (durée d'une séance 30min)

Grâce à des techniques naturelles et essentiellement manuelles, l'ostéopathie permet entre autre, d'atténuer les douleurs musculaires et de lutter contre le stress favorisant ainsi le bien-être.

HYPNOSE COLLECTIVE

 Centre de santé

Accès libre - groupes de 8 - 18h-18h30 / 18h45-19h15 / 19h45-20h15 / 20h30-21h

Hypno-relaxation et bien-être - Pour découvrir tous les bienfaits anti-stress de l'hypnose et travailler sur la confiance en soi.

COHÉRENCE CARDIAQUE - CONSEILS STRESS, SOMMEIL

 Centre de santé

Accès libre 18h - 21h30 (durée d'une séance : 5 min environ)

Venez expérimenter cette technique anti-stress et apprenez à gérer vos émotions grâce à des exercices respiratoires mettant en phase le rythme du cœur et celui de la respiration. Simple à pratiquer, la cohérence cardiaque procure un bienfait immédiat !

ANIMATION CULINAIRE DÉGUSTATION

 MSE Hall

Accès libre 18h - 21h30

Dégustation de plats avec explication des recettes, du coût et de l'intérêt nutritionnel des aliments.

BAR À COIFFURE ET À BARBE

 MSE Salle RDC

Accès libre 18h - 21h30 (durée d'une séance : +/-20 min)

Faites-vous coiffer sans shampoing ni coup de ciseaux. Le principe est simple, vous arrivez avec les cheveux secs et propres, vous choisissez votre style et c'est parti pour le coiffage.

Boostez votre image et gagnez de la confiance en vous grâce à quelques conseils personnalisés.

SOINS VISAGES - SOINS DES MAINS

 MSE Salle RDC

Accès libre 18h - 21h30 (durée d'une séance : +/-20 min)

Permet de renouer avec le soin de soi. Se sentir bien dans sa peau. Moment de détente garanti.

PROGRAMME

Soirée Bien-être

Mardi 26 mars 2024 de 18h à 21h30

Maison des Services à l'Étudiant - Entrée libre et gratuite



BAR À ONGLES, BEAUTÉ DES MAINS

 MSE Hall

Accès libre 18h - 21h30 (durée d'une séance : 15 min)

Détendez vous, une professionnelle prend soin de la beauté de vos mains et de vos ongles. Repartez avec des mains plus douces, soignées et colorées ! Bonne humeur assurée !

MASSAGE VISAGE ET CRÂNE + DOS

 MSE Salle RDC

Accès libre 18h - 21h30 (durée d'une séance : 30 min)

Toucher, massage, écoute, la socio-esthéticienne apporte des bienfaits importants en restaurant l'image et l'estime de soi (beauté inclusive). Se sentir bien dans sa peau contribue également au bien-être. Moment de détente garanti.

SHIATSU

 MSE - Etage Salle 101

Entre 18h et 21h30 (durée d'une séance : 20 min)

Le Shiatsu est une technique de massage japonaise qui consiste à appliquer une pression sur les points d'acupuncture du corps pour soulager la tension musculaire et le stress. L'atelier se pratique habillé, allongé sur un futon - Accédez à une profonde détente et retrouvez de l'énergie !

Le + : Jeu concours - Une séance individuelle en cabinet à gagner ! Inscription sur place le jour de l'atelier.

ATELIER DIY - COSMÉTIQUE NATURELLE

 MSE - Etage Salle 117

Accès libre - groupes de 10 - 18h-18h30 / 18h45-19h15 / 19h45-20h15 / 20h30-21h

Un premier pas vers le bien-être fait maison ! Vous apprendrez à réaliser votre gel douche !
Recette naturelle, économique et facile à refaire chez vous.

ANIMATION VÉLO SMOOTHIES

 MSE Hall

Accès libre 18h - 21h30

Dégustez un délicieux smoothie grâce à vos coups de pédales et faites le plein de vitamines !

ESPACE DÉTENTE

 MSE Salle RDC

Accès libre 18h - 21h30

Espace propice à la détente... Ambiance musicale, lumières tamisées, bar à thé, jeux de société...