



Programmation Feel Good - semaine n° 1 du 07 avril au 11 avril

Du **mardi au jeudi**, au CLAP, de 10H à 16H, toutes les heures : **Escape Game « Les B-vengers et le caillou de la connaissance »**

MARDI 07 AVRIL

SOUS LA CANOPÉE

- 9H30 - 16H : **Play and Coffee**
- 10H - 14H : **FORUM FEEL GOOD**
- 10H - 15H30 : **Vide-dressing du SSE**

PHILIPPE MALRIEU

- 12H30 - 14H : **Atelier découverte respimind**

GYMNASE :

- 16H - 17H30 : **Atelier découverte du Tai-chi**

MERCREDI 08 AVRIL

CANDILIS :

- 10H - 12H : **Atelier Alimentation et sommeil**

SOUS LA CANOPÉE:

- 10H - 17H : **Stand marche**

ERASME :

- 12H30 - 14H : **Atelier pratique d'hypnose (2 créneaux de 45min)**

AMPHI C :

- 18H30 - 20H : **Conférence Suicide et risque suicidaire : comprendre pour aider**

ARCHE :

- 18H20 - 19H50 : **Découverte du yoga**

JEUDI 09 AVRIL

MAISON DES SOLIDARITÉS :

- 9H - 10H30 : **Petit-déjeuner du SSE**
- 9H30 - 11H : **Médiation animale** (créneaux de 45min)
- 13H - 16H : **Atelier graph-peinture**
- 18H - 19H : **Atelier Mieux gérer son stress**

ERASME :

- 12H - 14H : **Atelier Harpe-Thérapie** (créneaux de 1h)

PHILIPPE MALRIEU :

- 14H - 15 h 30 : **Dégustation sensorielle**

ARCHE :

- 18H30 - 20H : **Découverte du yoga**

GAÏ SAVOIR :

- 12H30 - 14H30 : **Atelier évocation artistique : dessiner ou colorier pour se ressourcer**

VENDREDI 10 AVRIL

OLYMPE DE GOUGES :

- 10h - 17H : **Journée des secouristes en Santé Mentale**

ARCHE:

- 12H30 - 14H : **Découverte du yoga**

SAMEDI 11 AVRIL

ARCHE:

- 10H30 - 12H30 : **Atelier yin yoga Gestion du stress**

Pour s'inscrire : <https://enquete.univ-toulouse.fr/index.php/543734?lang=fr>

Légende :

Texte en **rouge** = sur inscription
Texte en **vert** = participation libre



Programmation Feel Good - semaine n° 2 du 13 avril au 17 avril

Exposition des créations produites par l'atelier « Expression graph et peinture »

LUNDI 13 AVRIL

GAI SAVOIR :

- 12H30 - 13H30 : Café Morphée

PELOUSE :

- 13H - 14H : Démonstration de Tai-chi

ARCHE :

- 18H20 - 19H50 : Découverte du yoga

MARDI 14 AVRIL

PHILIPPE MALRIEU

- 10H - 11H et 11H15 - 12H15 : Découverte de la sophrologie
- 12H45 - 14H00 : Atelier écriture par le CMP St Sernin

BÂTIMENT UNIVERSITÉ
OUVERTE

- 12H30 - 14H30 : Atelier Boostez sa confiance en soi pour réussir ses études

GYMNASSE :

- 16H - 17H30 : Découverte du Tai-chi

BU CENTRALE :

- 17H - 19H : Atelier Gestion du stress par la cohérence cardiaque et la méditation de pleine conscience

MERCREDI 15 AVRIL

CANDILIS :

- 10H-12H : Atelier Alimentation et stress

OLYMPE DE GOUGES :

- 12H30 - 14H : Table ronde Suicide et risque suicidaire : Comprendre pour aider

BU CENTRALE :

- 12H30-14H : Sieste contée

ARCHE :

- 18H20 - 19H50 : Découverte du yoga

JEUDI 16 AVRIL

MAISON DES SOLIDARITÉS :

- 9H-10H30 : Petit dej du SSE
- 9H-11H30 : Médiation animale
- 14H - 17H : Atelier théâtre forum
- 18H - 19H : Atelier Mieux gérer son stress

SOUS LA CANOPÉE

- 9H30-16H : Play and coffee

PHILIPPE MALRIEU :

- 13H-14H : Atelier jardinage
- 14H - 15 h30 : Dégustation sensorielle

ARCHE :

- 18H30 - 20H : Découverte du yoga

BU CENTRALE :

- 19H - 21H : Ciné débat

Légende :

Texte en rouge = sur inscription

Texte en vert = participation libre

Pour s'inscrire : <https://enquete.univ-toulouse.fr/index.php/543734?lang=fr>

VENDREDI 17 AVRIL

BU CENTRALE :

- 10H-12H : Atelier Gestion du stress par la cohérence cardiaque et la méditation de pleine conscience

ARCHE :

- 12H30 - 14H : Découverte du yoga