

LE PROGRAMME

FEEL GOOD

VOTRE RENDEZ-VOUS CONVIVAL POUR APPRENDRE À SOUFFLER



☀️ *FEEL GOOD, C'EST LE RENDEZ-VOUS POUR APPRENDRE À SOUFFLER ET À S'ÉCOUTER, POUR FAIRE FACE AU STRESS DE LA VIE ÉTUDIANTE.* 🍀

C'EST CE QUE VOUS PROPOSE LE SIMPPS DE L'UT2J, EN COLLABORATION AVEC DE NOMBREUX SERVICES ET PARTENAIRES DE L'UNIVERSITÉ.

PARTICIPEZ AUX DIFFÉRENTS ATELIERS ET MOMENTS D'ÉCHANGES PROPOSÉS, POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.

CETTE ACTION EST FINANCÉE PAR LA CONTRIBUTION VIE ÉTUDIANTE ET DE CAMPUS (CVEC)



10H-16H / 1 session toutes les heures

ESCAPE GAME

"LES B-VENGERS ET LE CAILLOU DE LA CONNAISSANCE"

Formez une équipe de 5 joueurs maximum et vivez une expérience unique de 45 minutes ! Incarnez une bande de super-héros et partez en mission pour sauver l'humanité. Votre objectif ? Arrêter un super-vilain qui a volé le précieux Caillou de la Connaissance, essentiel à la survie de l'humanité.

📍 BÂT PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE (CRPLM)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

Accessible
tous les jours
du 31/03
au 04/04

12H30-13H30

CAFÉ MORPHÉE

atelier pour prendre soin de sommeil axé sur le lien entre sommeil et la performance, la concentration et la mémoire.

📍 BÂT PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE (CRPLM)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H20-19H50

DECOUVERTE DU YOGA

animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

8H30, 9H45, 11H, 12H15 (4 sessions d'une heure)

ATELIERS DÉCOUVERTE**DE LA SOPHROLOGIE** (1h par session)

Cet atelier vous permettra de vivre une séance de sophrologie et apprendre ainsi à se centrer, se mettre à l'écoute de soi et découvrir les bienfaits de la respiration.

📍 *BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

10H30-14H30

FORUM FEEL GOOD

Nombreux stands, pour échanger et s'informer autour de la santé mentale.

📍 *SOUS LA CANOPÉE / ♥ ACCÈS LIBRE*

12H45-13H45

YOGA GÉANT

Animé par l'association Hyper Sens. Venez avec votre tapis ou serviette!

📍 *SUR LA PELOUSE*

♥ *ACCÈS LIBRE*

12H30-14H30

ATELIER BOOSTEZ SA CONFIANCE EN SOI POUR RÉUSSIR DANS SES ÉTUDES !

Vous manquez de confiance en vous ? Cet atelier vous aide à identifier et valoriser vos atouts grâce à des exercices individuels et des échanges en petit groupe. Un espace bienveillant pour renforcer votre confiance et mieux vivre vos études. Animé par le Scuio-IP de l'UT2J

📍 *BÂT. UNIVERSITÉ OUVERTE / ESPACE LA BOUSSOLE*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

13H-13H30

DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Tu ressens du stress ? Des difficultés à te concentrer ? Pas assez de temps pour toi ? Viens explorer la méditation lors d'un atelier de pleine conscience : une séance alliant psychoéducation et initiation à une courte méditation en groupe. Animé par Fantine, étudiante en psychologie

📍 BÂT. BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE CENTRALE / SALLE SF1

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

15H, 15H30, 16H, 16H30 (4 sessions de 30 min.)

ATELIER MÉDIATION ANIMALE

Basé sur les liens bienfaisants entre les animaux et les humains, à des fins préventives, éducatives ou thérapeutiques.

📍 À VENIR / ♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-12H40

DÉMONSTRATION DE TAI-CHI CHUAN

📍 SUR LA PELOUSE

♥ ACCÈS LIBRE

15H30 & 16H15 (2 sessions de 45 min.)

ATELIER DÉGUSTATION SENSORIELLE

Participez à une expérience sensorielle autour du chocolat et redécouvrez l'importance du plaisir de manger tout en développant une relation saine avec la nourriture.

📍 BÂT. BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE CENTRALE / LA BULLE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

16H-17H30

DÉCOUVERTE DU TAI-CHI

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. LE GYMNASE / SALLE DE TIR À L'ARC

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

8H30-12H (sessions toutes les 45 min.)

SÉANCE INDIVIDUELLE D'HYPNOSE "CHILL AND SLEEP"

Vous vous sentez stressé, vous avez des problèmes de sommeil ou tout simplement par curiosité, venez tester l'hypnose.

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

13H-14H

CAFÉ SEXO

Animé par Pascal Faget médecin sexologue. Venez parler d'amour, sexe, consentement, pornographie, séduction, rencontres, etc.

📍 BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES (CRL)

♥ ACCÈS LIBRE

13H-13H30

DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Tu ressens du stress ? Des difficultés à te concentrer ? Pas assez de temps pour toi ? Viens explorer la méditation lors d'un atelier de pleine conscience : une séance alliant psychoéducation et initiation à une courte méditation en groupe. Animé par Faustine, étudiante en psychologie.

📍 BÂT. PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE (CRLPM)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H20-19H50

DÉCOUVERTE DU YOGA

animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)



9H-12H (séance toutes les 30 min.)

SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Apprenez à vous détendre et vous relaxer avec une approche naturelle non médicamenteuse, participant à votre mieux être.

📍 *BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

A PARTIR DE 11H

VIDE-DRESSING DU SIMPPS

venez avec votre sac ou votre tote-bag !

📍 *BÂT. ACCUEIL / MAISON DES INITIATIVES
ÉTUDIANTES*

♥ *ACCÈS LIBRE*

12H30-13H30

ATELIER DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Cet atelier vous permettra de vivre une séance de sophrologie et apprendre ainsi à se centrer, se mettre à l'écoute de soi et découvrir les bienfaits de la respiration. Animé par l'association Hyper Sens

📍 *BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES
LANGUES (CRL)*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)



12H45-13H45

ATELIER "PARLONS ÉCO-ANXIÉTÉ"

Atelier interactif pour exprimer et apaiser les sentiments désagréables provoqués par le changement climatique et ses conséquences. Animé par Théo Ferroni, psychoéducateur

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE AR 005

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

16H-19H

FRESQUE DE LA SANTÉ MENTALE

Atelier d'intelligence collective qui permet aux participants de mieux comprendre l'importance de prendre soin de leur santé mentale ainsi que de celle des autres. Animé par l'association Nightline.

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H30-20H

DÉCOUVERTE DU YOGA

animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-14H

DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

9H15-10H15

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

10H30-12H15

MASSAGE AMMA SUR CHAISE

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

9H15-10H15

ATELIER PEINTURE – EXPRESSION DES ÉMOTIONS PAR LA PEINTURE ABSTRAITE

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

9H30-16H30

EXPOSITION

Restitution sous la forme d'une exposition, des créations produites par l'atelier « Expression des émotions par la peinture abstraite »

📍 *BÂT. OLYMPE DE GOUGES / TIERS-LIEU*

♥ *ACCÈS LIBRE*

Accessible
tous les jours
du 07/04
au 11/04

13H-17H

ATELIER SLAM

Rejoignez-nous pour un atelier d'écriture SLAM convivial et bienveillant, où l'expression créative et le bien-être sont à l'honneur ! Au programme : Séance de respiration (libération créative grâce à la respiration bien être) , Jeux de mots à l'oral (pour stimuler votre imagination) , outils d'écriture (techniques et astuces pour écrire votre propre SLAM), expression oral (quelques outils de base pour être à l'aise sur scène)

📍 *BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE*

♥ *SUR INSCRIPTION*

18H30-20H

DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 *BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE*

♥ *SUR INSCRIPTION*

13H-13H30

DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Tu ressens du stress ? Des difficultés à te concentrer ? Pas assez de temps pour toi ? Viens explorer la méditation lors d'un atelier de pleine conscience : une séance alliant psychoéducation et initiation à une courte méditation en groupe. Animé par Fantine, étudiante en psychologie.

📍 BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES (CRL)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

16H-17H30

DÉCOUVERTE DU TAI-CHI

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. LE GYMNASE / SALLE DE TIR À L'ARC

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

À PARTIR DE 18H15

CONFÉRENCE "SUICIDE ET RISQUE SUICIDAIRE : COMPRENDRE POUR AIDER"

Cette conférence vise à faciliter l'échange sur un sujet sensible en levant les freins à la communication. Elle permettra d'aborder les signes d'alerte, les ressources disponibles et les dispositifs de prévention pour aider à mieux prévenir le risque suicidaire. En partenariat avec l'association Handdiversité.

📍 GALERIE DES AMHIS - AMPHI C

♥ ACCÈS LIBRE

19H30-22H30

CINE-DÉBAT "HAPPINESS THERAPY"

Organisé par Toul'osez, Etoupsy et To ceave

📍 À VENIR

♥ ACCÈS LIBRE

A VENIR

SCÈNE OUVERTE DE SLAM

📍 BÂT. OLYMPE DE GOUGES / TIERS-LIEU

♥ ACCÈS LIBRE

18H20-19H50

DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

🕒 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H30-19H30

SPECTACLE SCUSE

Un spectacle de cirque inspiré du théâtre documentaire qui interroge l'influence de l'éducation genrée dans notre société. De Frédérique Cournoyer-Lessard, en collaboration avec le Ciam UT2J et soutenu par le Conseil des Arts et des Lettres du Québec.

🕒 BÂT. LA FABRIQUE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H-12H45 & 12H45-13H30

ATELIER PRATIQUE D'HYPNOSE, À LA DÉCOUVERTE DE MON CERVEAU

Durant ces ateliers de $\frac{3}{4}$ d'heure, vous allez partir en voyage au centre de vous-même tout en comprenant quelles sont les implications de votre cerveau. Et vous découvrirez comment exploiter au quotidien les ressources dont vous disposez sans le savoir actuellement.

📍 *BÂT ÉRASME / CRL*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

17H-19H

ATELIER GESTION DU STRESS PAR LA COHÉRENCE CARDIAQUE ET LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cet atelier permet de prendre conscience des mécanismes du stress et de découvrir des techniques pour prendre du recul et mieux gérer des situations de stress au quotidien.

📍 *BÂT. BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE CENTRALE / SALLE SF1*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H30-20H

DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 *BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-14H

DECOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

VENDREDI 11 AVRIL



DISPOSITIFS & CONTACTS UTILES

✿ SIMPPS, LE SERVICE MÉDICAL ET SOCIAL DÉDIÉ AUX ÉTUDIANTS

📞 NIGHTLINE TOULOUSE

☁️ SANTÉ PSY ÉTUDIANTS

🍀 ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ DU SIMPPS (ERS)

SUR FACEBOOK

SUR INSTAGRAM

(VIA LE COMPTE DE L'UNIVERSITÉ DE TOULOUSE)