



GRUPE **vyv**

Ateliers bien-être, à distance, pour les étudiants, proposés par la MGEN et l'IRPS (Institut de Recherche en Prévention Santé). Ateliers animés par Jean-Denis Fauxpoint, psychologue.



Dates, thèmes et liens des trois ateliers :

Samedi 06/03 de 10H à 12H :

Comprendre et résoudre les troubles du sommeil

<https://zoom.us/j/96033200238?pwd=WjjjRFkycWV0SGJRUmNiMTBNVzJZZz09>

Samedi 13/03 de 10H à 12H :

Les bienfaits de la relaxation

<https://zoom.us/j/97232503786?pwd=RjdOdERHU0V0bEtJQ1hwWXRITUtXQT09>

Samedi 20/03 de 10H à 12H :

Comment gérer son stress ?

<https://zoom.us/j/97317169009?pwd=K01sNnY1N0taRFV5aWw3RXliVGlvQT09>