

## Des ateliers Santé et Bien-être pour se reconstruire et prendre soin de soi

**Forte du succès de la 1<sup>re</sup> édition de la Quinzaine santé, l'Université Rennes 2 propose une prolongation des «ateliers Santé et Bien-être» à destination de ses étudiants durant les mois d'avril et de mai, avec le soutien de la Région Bretagne.**

Communication positive, yoga sur chaise, gestion des émotions, développement de l'estime de soi et de son optimisme... À travers différentes techniques, 16 ateliers en ligne et sur le campus Villejean sont organisés pour favoriser le bien-être et aider à prendre soin de soi. Du 8 avril au 12 mai, quelques exemples d'ateliers :

- Prévenir les maux des écrans
- Réguler son stress
- Respirer pour mieux gérer
- Faire appel aux sens pour se détendre

Tout le programme et les possibilités d'inscriptions sont [en ligne sur l'intranet de l'université](#).

En parallèle des ateliers santé, la Mutualité Française Bretagne, avec le soutien de Tricky, propose du 12 au 16 avril à tous les étudiants bretons une Digital room santé (Escape game en visio) sur la gestion des émotions. Par équipe de 4, les étudiants sont invités à venir jouer durant 2h sur l'une des 3 sessions : [informations et inscriptions ici](#).

L'Université Rennes 2 met la santé de sa communauté au cœur de ses préoccupations. Ces ateliers viennent compléter les nombreuses actions mises en place sur la durée par l'établissement et le service santé des étudiant·e·s pour lutter contre l'isolement et la détresse psychologique de sa communauté : aide psychologique du BAPU, dispositif des étudiant·e·s ambassadeurs prévention Covid, soirées bien-être, déploiement des étudiant·e·s relais santé sur les campus...