

7 au 11 mars : 3^e édition de la « Semaine santé » avec un focus addiction

Du 7 au 11 mars 2022, l'Université Rennes 2 organise la troisième édition de la « Semaine santé », avec un focus cette année sur la thématique de l'addiction. Communication positive, yoga, art thérapie, gestion du temps, yoga, activités sportives, jeux sur le dosage d'alcool, stands de prévention... De nombreux ateliers et animations, tous gratuits, sont proposés sur les campus Villejean et La Harpe ou en ligne pour accompagner les étudiants et aider à lutter contre les différentes addictions.

Quelques rendez-vous à ne pas manquer :

- **7 mars 12h45-13h45** - Conférence « Pratique du Yoga au Centre Hospitalier Guillaume Régnier : retour d'expérience pour des patients suivis en addictologie et en Troubles de la Conduite Alimentaire ». Intervenants : Alexandre Mégret de l'association de Yoga Social & Solidaire Le Chien Tête en Bas et Estelle Huet du Pôle Addiction et Précarité du Centre Hospitalier Guillaume Régnier
- **9 mars 12h-14h** - Atelier art thérapie : à la rencontre de mes ressources pour répondre à mes besoins profonds. Des exercices créatifs simples et accessibles à tous pour sortir du joug des dépendances, à partir de jeux d'écriture, dessins, collages.
- **10 mars 17h-19h30** - Soirées : je gère ou j'exagère ? : une animation pour aborder la question des comportements et des pratiques à risque en soirées (alcoolisation massive, tabac et cannabis...)
- **11 mars 13h-17h** - Cabinet des curiosités sur la thématique de la vie affective et sexuelle : moyens de contraception, anatomie, consentement, orientations sexuelles, etc.

Les ateliers et animations sont organisés en présentiel ou en ligne. Note : certains de ces ateliers nécessitent une inscription en ligne. Inscriptions et programme détaillé sur le site de l'Université : https://www.univ-rennes2.fr/calendar_rennes2/event/16281