



ATELIERS BIEN-ETRE

CIEF Animation
Programme semestre 2

Ateliers en présentiel / à distance

#2 Atelier alimentation *J'équilibre mon alimentation*



Depuis votre arrivée en France votre alimentation a-t-elle changé ? Avez-vous découvert de nouveaux ingrédients ?
Savez-vous comment équilibrer vos repas ?
Un atelier pour en savoir plus sur une alimentation équilibrée !

JEUDI 18 MARS

À partir de 16h15

En ligne sur Moodle

INSCRIPTIONS PAR ICI :

<https://moodle.univ-lyon2.fr/course/view.php?id=7650>



#3 Atelier de yoga

Avec votre camarade du CIEF Nathalia, découvrez et expérimentez en petit groupe les fondamentaux du Yoga !

JEUDI 22 AVRIL

de 15h à 16h

Rendez-vous en salle G201

Inscription obligatoire à partir du 1er avril

#4 Atelier de sophrologie / relaxation



Testez avec nous la sophrologie !

Basée sur la respiration et la méditation, cette technique de relaxation permet de retrouver le calme et l'équilibre.

LUNDI 10 MAI

de 14h à 15h

Rendez-vous en salle G206a

Inscription obligatoire à partir du 26 avril