



**BESOIN D'UNE  
PAUSE BIEN-ÊTRE  
DURANT TON  
BLOCUS ?**

**Atelier relaxation en ligne :**  
*un rendez-vous par semaine*

Depuis 2020, nous vous proposons des ateliers gratuits sur Teams pour vous aider à **réduire le stress durant les examens**.

Nous vous proposons 1h par semaine des exercices de respiration, d'étirements, d'ancrage, etc. Rejoignez le groupe Teams et connectez-vous aux dates suivantes :

## Printemps 2026

Jeudi 21 mai : 19h

Jeudi 28 mai : 19h

Jeudi 4 juin : 19h

Jeudi 11 juin : 19h

