



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

## *Ateliers relaxation\* en ligne*

Comme chaque année en période de blocus, nous vous proposons des exercices de relaxation pour vous aider à traverser cette période parfois agitée.

Installez vous confortablement, connectez vous gratuitement au groupe Teams et rejoignez l'atelier en direct. Rendez-vous les **mardis** en soirée, de **18h30 à 19h**.

6 JANVIER

20 JANVIER

13 JANVIER

27 JANVIER



ULB.BE/SANTE

\*Pour ce blocus, nous vous proposerons des exercices basés sur la méthode de la **Pleine Conscience**