



AVEC LE SOUTIEN DE



# ATELIERS

## 10 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

Campus St Paul / 10 place des Archives / 69002 Lyon  
Salles : C226, C227, C228

Inscriptions aux ateliers : [ucl.fr](http://ucl.fr) > rubrique "Pôle santé"



# ATELIERS

## 11 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

Manufacture des Tabacs  
6 cours Albert Thomas / 69003 Lyon

AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

Inscriptions en ligne sur votre intranet étudiant : Page d'accueil > Partie Santé



ÉCOLE  
NATIONALE SUPÉRIEURE  
D'ARCHITECTURE  
LYON



**ENTPE**  
L'école de l'aménagement durable des territoires

AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

# ATELIERS

## 12 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

Locaux de l'ENSAL / 3 rue Maurice Audin  
69120 Vaulx-en-Velin / Salles : 3, 5 et 7 de l'extension

Renseignements auprès de la direction des études : [pascale.ledelezir@lyon.archi.fr](mailto:pascale.ledelezir@lyon.archi.fr)  
Inscriptions par google forms



AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

# ATELIERS

## 13 FÉVRIER 2020

DE 12H À 15H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

87 chemin des Mouilles / 69134 Écully  
Pour les salles, se reporter au planning habituel

Contact : Dr Alexandra CORBETT, MPU, [medecine.preventive@ipl.fr](mailto:medecine.preventive@ipl.fr)



# ATELIERS

## 14 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

Campus Rockefeller / 8 avenue Rockefeller / 69008 Lyon  
Bâtiment CIER : salles 210, 212, 213

AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

Renseignements et inscriptions par mail : [amelie.henry@univ-lyon1.fr](mailto:amelie.henry@univ-lyon1.fr)



AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

# ATELIERS

## 17 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

40 montée Saint-Barthélémy / 69005 Lyon  
Bâtiment René Bonnetain / Salles du haut : I101, I102, I103

Contact : Dr Alexandra CORBETT, MPU, [medecine.preventive@ipl.fr](mailto:medecine.preventive@ipl.fr)



université  
Lumière  
LYON 2



# ATELIERS

## 18 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

BU Chevreul / 10 rue Chevreul / 69007 Lyon  
Espace presse : salle Modulab

AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

Renseignements et inscriptions : SSU Lyon 2 : 04 78 77 43 10



# ATELIERS

## 19 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation

Site Descartes  
15 parvis René Descartes / 69007 Lyon  
Salles : D2-117, D2-102

AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes



- université  
LUMIÈRE  
LYON 2

# ATELIERS

## 20 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

Campus Porte des Alpes / Maison de l'étudiant  
Impasse de l'hippodrome / 69800 Saint-Priest  
Hall d'accueil + salles : 43 et 45

AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

Renseignements et inscriptions : SSU Lyon 2 : 04 78 77 43 10



AVEC LE SOUTIEN DE

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

# ATELIERS

## 21 FÉVRIER 2020

DE 11H À 14H

- Sophrologie
- Méditation
- Aromathérapie

23 rue Jean Baldassini / 69007 Lyon  
Salles : A903, A904, A905

Contact : Dr Alexandra CORBETT, MPU, [medecine.preventive@ipl.fr](mailto:medecine.preventive@ipl.fr)

# DES ATELIERS POUR APPRENDRE À BIEN DORMIR

DE NOMBREUSES ÉTUDES MONTRENT QUE PLUS DE 45% DES ÉTUDIANTS DÉCLARENT SOUFFRIR DE TROUBLES DU SOMMEIL, SOUVENT ATTRIBUÉS AU STRESS LIÉ AUX ÉTUDES. PARCE QUE LA RÉUSSITE DES ÉTUDIANTS PASSE AUSSI PAR UNE BONNE QUALITÉ DE VIE, L'UNIVERSITÉ DE LYON ET LES RÉFÉRENTS SANTÉ DES ÉTABLISSEMENTS ONT SOUHAITÉ METTRE L'ACCENT SUR L'IMPORTANCE DU SOMMEIL DES ÉTUDIANTS.

AINSI, LA QUINZAINE DU SOMMEIL, AU TRAVERS DE CYCLES D'ATELIERS ET D'ÉCHANGES AVEC DES PROFESSIONNELS, PERMET DE DÉCOUVRIR DES MÉTHODES FAVORISANT LA GESTION DU STRESS ET LA PRÉPARATION AU SOMMEIL.

## Astuces pour bien dormir

ÉVITER LA CAFÉINE ET LA THÉINE

•  
PAS DE SPORT LE SOIR

•  
DÎNER LÉGER

•  
RESPECTER DES HORAIRES RÉGULIERS  
DE LEVER ET DE COUCHER

•  
ATTENTION AUX ÉCRANS !

•  
ON FAIT SES PAUSES DEHORS  
POUR RECEVOIR LA LUMIÈRE DU JOUR

•  
ON OUBLIE LES SOUCIS

•  
LE LIT : UN ENDROIT RÉSERVÉ  
AU SOMMEIL

## PROGRAMME 3 ATELIERS

### ● Mieux dormir avec l'aromathérapie

Comprendre le mode d'action des huiles essentielles sur l'endormissement et la qualité du sommeil et connaître leur bon usage et les précautions à prendre.

Le plus : réalisation d'un mélange d'huiles essentielles relaxantes à utiliser en cas de stress ou de troubles du sommeil.

Intervenante : Nathalie François, *pharmacienne*  
Durée : 1 heure par atelier

### ● Découverte de la méditation pleine conscience

Cette technique permet de calmer, fixer et porter l'attention sur la respiration abdominale, pour prévenir les troubles du sommeil. Un moment de réelle expérience, tout en étant dans la pratique afin que les étudiants puissent connaître le protocole par l'action et non seulement par l'intellect.

Intervenant : Arthur Felice des Barros, *psychologue clinicien*  
Durée : 1 heure par atelier

### ● Découverte de la sophrologie et de ses bienfaits sur le sommeil

La sophrologie est un outil efficace pour la gestion du stress et des émotions, pour gagner en qualité de sommeil, pour se préparer mentalement à des épreuves (examens, compétitions sportives...), pour améliorer sa concentration, pour renforcer sa mémoire...

Pour ce faire, elle met en œuvre des moyens simples (respiration consciente, relaxation, pensées positives...) avec lesquels chacun peut s'entraîner de manière autonome.

Intervenant : Pierre Jacob, *sophrologue*  
Durée : 1 heure par atelier