Gestion du stress

Préparation mentale

Responsables de l'activité	Bruno FRANCHELIN - Raphaël GRUNEWALD
Lieu des cours	Salle de musculation (halle des sports n°1 - campus de Porte des Alpes)
Durée	1h
Note possible	Non
Objectif	Mieux appréhender les états de stress dans ses études et sa vie quotidienne. Améliorer son potentiel émotionnel et physique.
Moyens	Techniques de respiration et de visualisation, cohérence cardiaque, éveil à la sophrologie. Développer sa concentration en sollicitant différents canaux sensoriels.
Démarche	De nombreux exercices pratiques s'appuieront sur le ressenti, la compréhension, et l'action. Ceci, afin d'acquérir des outils fonctionnels et personnalisés.
Pour qui	Tout public (étudiant, sportifs compétiteurs, personnel…)
Se renseigner	raphael.grunewald@univ-lyon2.fr bruno.franchelin@univ-lyon2.fr