

Les +

Une sélection d'ouvrages bien-être dans les BU
Des ateliers autour de l'alimentation et des visiteurs
impromptus dans les restos du Crous

Gratuit



C'COOL!

Cultive ton bien être #2



Réserve
aux
étudiants

Appel à projets

Vous avez l'âme créative ?

Investissez la scène du Théâtre de la ville ou les salles du Musée de Valence en fonction de vos talents et de vos envies en participant aux **2 temps forts culturels étudiants de l'année** !

Réunion d'information // Nocturne étudiante

La carte blanche artistique au Musée de Valence
Mercredi 18 octobre à 18h30 à la Maison de l'étudiant

Réunion d'information // Arts & Facs

Le spectacle de création étudiante au Théâtre de la Ville
Mercredi 25 octobre à 18h30 à la Maison de l'étudiant

Tous ces événements sont **GRATUITS*** et proposés par les services du Campus UGA Valence Drôme Ardèche, en écho aux semaines d'information sur la Santé mentale.

**excepté le Gala de l'étudiant*

+ d'infos : vie-etudiante-valence@univ-grenoble-alpes.fr



Mercredi 18 octobre

Santé vous bien

Ateliers interactifs autour d'un verre

« Je me sens bizarre ! Je me sens moins bien ces derniers temps ! Est-ce que ma santé mentale est touchée ? Et au fait, c'est quoi des symptômes psychotiques ? » Venez échanger sur vos représentations et questions sur la santé mentale.

De 11h30 à 17h - Centre Santé Jeunes, Campus Latour-Maubourg

Sur inscription au 04 75 56 62 11 ou par mail à :

centresantejeunes@mairie-valence.fr

Initiation Flash Mob PepS

De 13h à 13h40 devant le Centre Santé Jeunes (en cas de pluie, repli dans l'auditorium de la Maison de l'Etudiant), Campus Latour-Maubourg

Jeudi 19 octobre

Corps et santé

Pour être en forme, en bonne santé ou simplement se sentir bien, être au TOP !

De 12h30 à 14h : Pilates

De 16h15 à 18h : Yoga

Salle Peppuy (Centre Sportif Universitaire), Campus Briffaut

Sur inscription : **vie-etudiante-valence@univ-grenoble-alpes.fr**

Gala de l'étudiant - Safe Zone et stand prévention

De 21h à 4h - Halle Chaban Delmas, Valence - 14€

Les étudiants s'envolent pour Rio ! Animations surprises, Batucada et danseurs, stand prévention en milieu festif et présence de l'association "Les Bandanas Blancs".

+ d'infos : **Instagram @ave.asso ou contact@ave-asso.fr**

Lundi 23 octobre

Atelier de découverte Théâtre, magie et mentalisme

Par la Cie le Théâtre du Palpitant

De 18h à 19h30 - Hall DSDA - Campus Briffaut

Sur réservation : **valence-culture@univ-grenoble-alpes.fr**

Jeudi 26 octobre

Ateliers bien-être

- **Atelier individuel de toucher massage** (30 min)
- **Atelier collectif Ar'Terre** : initiation et expériences sensorielles autour de l'argile. Animé par une psychologue
- **Atelier relaxation** : venez découvrir des astuces pour optimiser vos ressources et mieux profiter de l'instant présent

De 16h30 à 18h30 - Centre Santé Jeunes, Campus Latour-Maubourg

Sur inscription au 04 75 56 62 11 ou par mail à :

centresantejeunes@mairie-valence.fr

Spectacle "Prouves que tu existes"

Théâtre, magie et mentalisme par la Cie le Théâtre du Palpitant

A 19h - Maison de l'étudiant, Campus Latour-Maubourg

Sur réservation : **valence-culture@univ-grenoble-alpes.fr**

Nocturne de Volley 3x3

De 20h à 23h - Centre Sportif Universitaire, Campus Briffaut

Inscription : **vie-etudiante-valence@univ-grenoble-alpes.fr**