

**LE PROGRAMME**

# **FEEL GOOD**

***VOTRE RENDEZ-VOUS CONVIVAL POUR APPRENDRE À SOUFFLER***



☀️ *FEEL GOOD, C'EST LE RENDEZ-VOUS POUR APPRENDRE À SOUFFLER ET À S'ÉCOUTER, POUR FAIRE FACE AU STRESS DE LA VIE ÉTUDIANTE.* 🍀

*C'EST CE QUE VOUS PROPOSE LE SIMPPS DE L'UT2J, EN COLLABORATION AVEC DE NOMBREUX SERVICES ET PARTENAIRES DE L'UNIVERSITÉ.*

*PARTICIPEZ AUX DIFFÉRENTS ATELIERS ET MOMENTS D'ÉCHANGES PROPOSÉS, POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.*

*CETTE ACTION EST FINANCÉE PAR LA CONTRIBUTION VIE ÉTUDIANTE ET DE CAMPUS (CVEC)*



10H-16H / 1 session toutes les heures

## ESCAPE GAME

### "LES B-VENGERS ET LE CAILLOU DE LA CONNAISSANCE"

Formez une équipe de 5 joueurs maximum et vivez une expérience unique de 45 minutes ! Incarnez une bande de super-héros et partez en mission pour sauver l'humanité. Votre objectif ? Arrêter un super-vilain qui a volé le précieux Caillou de la Connaissance, essentiel à la survie de l'humanité.

📍 BÂT PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE (CRPLM)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

Accessible  
tous les jours  
du 31/03  
au 04/04

12H30-13H30

## CAFÉ MORPHÉE

atelier pour prendre soin de sommeil axé sur le lien entre sommeil et la performance, la concentration et la mémoire.

📍 BÂT PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE (CRPLM)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H20-19H50

## DÉCOUVERTE DU YOGA

animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

8H30, 9H45, 11H, 12H15 (4 sessions d'une heure)

## ATELIERS DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Cet atelier vous permettra de vivre une séance de sophrologie et apprendre ainsi à se centrer, se mettre à l'écoute de soi et découvrir les bienfaits de la respiration.

🕒 BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

10H30-14H30

## FORUM FEEL GOOD

Nombreux stands, pour échanger et s'informer autour de la santé mentale.

🕒 SOUS LA CANOPÉE

♥ ACCÈS LIBRE

12H30-14H30

## ATELIER BOOSTEZ SA CONFIANCE EN SOI POUR RÉUSSIR DANS SES ÉTUDES !

Vous manquez de confiance en vous ? Cet atelier vous aide à identifier et valoriser vos atouts grâce à des exercices individuels et des échanges en petit groupe. Un espace bienveillant pour renforcer votre confiance et mieux vivre vos études. Animé par le Scuio-IP de l'UT2J

🕒 BÂT. UNIVERSITÉ OUVERTE / ESPACE LA BOUSSOLE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H45-13H45

## YOGA GÉANT

Animé par l'association Hyper Sens.

Apportez un tapis ou serviette, une bouteille d'eau, une tenue confortable et votre plus belle énergie !

🕒 SUR LA PELOUSE

♥ ACCÈS LIBRE

19H30-22H30

## CINÉ-DÉBAT "HAPPINESS THERAPY"

Organisé par Toul'osez, Etoupsy et To ceave

🕒 AMPHI E / ♥ ACCÈS LIBRE

13H-13H30

## DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Tu ressens du stress ? Des difficultés à te concentrer ? Pas assez de temps pour toi ? Viens explorer la méditation lors d'un atelier de pleine conscience : une séance alliant psychoéducation et initiation à une courte méditation en groupe. Animé par Fantine, étudiante en psychologie

📍 BÂT. BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE CENTRALE / SALLE SF1

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

15H, 15H30, 16H, 16H30 (4 sessions de 30 min.)

## ATELIER MÉDIATION ANIMALE

Basé sur les liens bienfaisants entre les animaux et les humains, à des fins préventives, éducatives ou thérapeutiques.

📍 BÂT. PHILIPPE MALRIEU / FOYER DE PSYCHOLOGIE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-12H40

## DÉMONSTRATION DE TAI-CHI CHUAN

📍 SUR LA PELOUSE

♥ ACCÈS LIBRE

15H30 &amp; 16H15 (2 sessions de 45 min.)

## ATELIER DÉGUSTATION SENSORIELLE

Participez à une expérience sensorielle autour du chocolat et redécouvrez l'importance du plaisir de manger tout en développant une relation saine avec la nourriture.

📍 BÂT. BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE CENTRALE / LA BULLE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

16H-17H30

## DÉCOUVERTE DU TAI-CHI

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. LE GYMNASSE / SALLE DE TIR À L'ARC

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

8H30-12H (sessions toutes les 45 min.)

## SÉANCE INDIVIDUELLE D'HYPNOSE "CHILL AND SLEEP"

Vous vous sentez stressé, vous avez des problèmes de sommeil ou tout simplement par curiosité, venez tester l'hypnose.

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

13H-14H

## CAFÉ SEXO

Animé par Pascal Faget médecin sexologue. Venez parler d'amour, sexe, consentement, pornographie, séduction, rencontres, etc.

📍 BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES (CRL)

♥ ACCÈS LIBRE

13H-13H30

## DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Tu ressens du stress ? Des difficultés à te concentrer ? Pas assez de temps pour toi ? Viens explorer la méditation lors d'un atelier de pleine conscience : une séance alliant psychoéducation et initiation à une courte méditation en groupe. Animé par Faustine, étudiante en psychologie.

📍 BÂT. PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE (CRLPM)

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H20-19H50

## DÉCOUVERTE DU YOGA

animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)



**9H-12H** (séance toutes les 30 min.)

## SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Apprenez à vous détendre et vous relaxer avec une approche naturelle non médicamenteuse, participant à votre mieux être.

📍 *BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

**A PARTIR DE 11H**

## VIDE-DRESSING DU SIMPPS

venez avec votre sac ou votre tote-bag !

📍 *BÂT. ACCUEIL / MAISON DES INITIATIVES  
ÉTUDIANTES*

♥ *ACCÈS LIBRE*

**12H30-13H30**

## ATELIER DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Cet atelier vous permettra de vivre une séance de sophrologie et apprendre ainsi à se centrer, se mettre à l'écoute de soi et découvrir les bienfaits de la respiration. Animé par l'association Hyper Sens

📍 *BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES  
LANGUES (CRL)*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)



**12H45-13H45**

## ATELIER "PARLONS ÉCO-ANXIÉTÉ"

Atelier interactif pour exprimer et apaiser les sentiments désagréables provoqués par le changement climatique et ses conséquences. Animé par Théo Ferroni, psychoéducateur

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE AR 005

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

**16H-19H**

## FRESQUE DE LA SANTÉ MENTALE

Atelier d'intelligence collective qui permet aux participants de mieux comprendre l'importance de prendre soin de leur santé mentale ainsi que de celle des autres. Animé par l'association Nightline.

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

**18H30-20H**

## DÉCOUVERTE DU YOGA

animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-14H

## DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

9H15-10H15

## ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

10H30-12H15

## MASSAGE AMMA SUR CHAISE

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

9H15-10H15

## ATELIER PEINTURE – EXPRESSION DES ÉMOTIONS PAR LA PEINTURE ABSTRAITE

📍 BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SIMPPS

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

13H-17H

## ATELIER SLAM

Rejoignez-nous pour un atelier d'écriture SLAM convivial et bienveillant, où l'expression créative et le bien-être sont à l'honneur ! Au programme : Séance de respiration (libération créative grâce à la respiration bien être) , Jeux de mots à l'oral (pour stimuler votre imagination) , outils d'écriture ( techniques et astuces pour écrire votre propre SLAM), expression oral (quelques outils de base pour être à l'aise sur scène)

🕒 *BÂT. MAISON DES SOLIDARITÉS / SALLE DE RÉUNION DU SIMPPS*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H30-20H

## DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

🕒 *BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE*

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-14H

## SCÈNE OUVERTE DE SLAM

📍 BÂT. ÉRASME - CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES / ♡ ACCÈS LIBRE

13H-13H30

## DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Tu ressens du stress ? Des difficultés à te concentrer ? Pas assez de temps pour toi ? Viens explorer la méditation lors d'un atelier de pleine conscience : une séance alliant psychoéducation et initiation à une courte méditation en groupe. Animé par Fantine, étudiante en psychologie.

📍 BÂT. ÉRASME / CENTRE DE RESSOURCES DES LANGUES (CRL)

♡ [SUR INSCRIPTION](#)

16H-17H30

## DÉCOUVERTE DU TAI-CHI

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. LE GYMNASSE / SALLE DE TIR À L'ARC

♡ [SUR INSCRIPTION](#)

À PARTIR DE 18H15

## CONFÉRENCE "SUICIDE ET RISQUE SUICIDAIRE : COMPRENDRE POUR AIDER"

Cette conférence vise à faciliter l'échange sur un sujet sensible en levant les freins à la communication. Elle permettra d'aborder les signes d'alerte, les ressources disponibles et les dispositifs de prévention pour aider à mieux prévenir le risque suicidaire. En partenariat avec l'association Handdiversité.

📍 GALERIE DES AMHIS - AMPHI C

♡ ACCÈS LIBRE

12H50-13H50

## CAFÉ- ENVIRO : L'ÉCO-ANXIÉTÉ, UNE FORCE ? AGIR POUR ALLER MIEUX

Atelier de discussion participatif organisé par l'association étudiante Premier PAS. Un échange autour de l'éco-anxiété. Qu'est-ce que c'est ? pourquoi se sentir concerné par le changement climatique, comment cela nous affecte, comment penser les changements et les actions.

🕒 BÂT. PHILIPPE MALRIEU / CENTRE DE RESSOURCES DE PSYCHOLOGIE LOUISE MICHEL

♥ ACCÈS LIBRE

18H20-19H50

## DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

🕒 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

18H30-19H30

## SPECTACLE SCUSE

Un spectacle de cirque inspiré du théâtre documentaire qui interroge l'influence de l'éducation genrée dans notre société.

De Frédérique Cournoyer-Lessard, en collaboration avec le Ciam UT2J et soutenu par le Conseil des Arts et des Lettres du Québec.

🕒 BÂT. LA FABRIQUE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

**12H-12H45 & 12H45-13H30**

## ATELIER PRATIQUE D'HYPNOSE, A LA DÉCOUVERTE DE MON CERVEAU

Durant ces ateliers de  $\frac{3}{4}$  d'heure, vous allez partir en voyage au centre de vous-même tout en comprenant quelles sont les implications de votre cerveau. Et vous découvrirez comment exploiter au quotidien les ressources dont vous disposez sans le savoir actuellement.

📍 BÂT ÉRASME / CRL

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

**12H45-14H**

## JEUNES AIDANTES ET AIDANTS : PRENDRE SOIN DES AUTRES, SANS S'OUBLIER

Conférence et échanges animée par Aude Villatte, Professeure des Universités en Psychologie du développement et de l'éducation - Laboratoire de Psychologie de la Socialisation - Développement et Travail (LPS-DT). Co-organisée par la Mission handicap et le Pôle des étudiants en situation de handicap (PESH)

📍 BÂT. GAI SAVOIR / AMPHI GA 01

♥ ACCÈS LIBRE

**17H-19H**

## ATELIER GESTION DU STRESS PAR LA COHÉRENCE CARDIAQUE ET LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cet atelier permet de prendre conscience des mécanismes du stress et de découvrir des techniques pour prendre du recul et mieux gérer des situations de stress au quotidien.

📍 BÂT. BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE CENTRALE / SALLE SF1

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

**18H30-20H**

## DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

12H30-14H

## DÉCOUVERTE DU YOGA

Animé par le service des sports de l'UT2J (Suaps)

📍 BÂT. L'ARCHE / SALLE DE DANSE

♥ [SUR INSCRIPTION](#)

VENDREDI 11 AVRIL



# DISPOSITIFS & CONTACTS UTILES

## ✿ SIMPPS, LE SERVICE MÉDICAL ET SOCIAL DÉDIÉ AUX ÉTUDIANTS

📞 NIGHTLINE TOULOUSE

☁️ SANTÉ PSY ÉTUDIANTS

🍀 ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ DU SIMPPS (ERS)

SUR FACEBOOK

SUR INSTAGRAM

(VIA LE COMPTE DE L'UNIVERSITÉ DE TOULOUSE)