

CLERMONT FÊTE SES ÉTUDIANTS



# Une pause pour moi

11h/15h

Place Vasarely – Campus des Cézeaux

8  
oct

Sitjeune  
Clermont  
Ferrand

VILLE DE  
**CLERMONT**  
FERRAND

UNIVERSITÉ  
Clermont Auvergne



# **LE PROGRAMME**

## **Stands et ateliers libres**

**Découverte Joëlette**

**Fabrique ton portait pro**

**Pause lecture**

**Jeux ludiques sur le handicap**

**Les jeux du CDS**

**Relaxation à l'oreille**

**Méditation en pleine  
conscience**

**Alimentation plaisir :  
vélo-smoothie et  
cuisine ton granola**

**Apprendre à lâcher prise**

**L'art thérapie dans le jeu du je**

**Ferme pédagogique**

**Ressentir, Respirer, S'ancrer**

**Découverte du Pilate**

**Théâtre et relaxation**

**Retrouve la confiance en toi**

**LieU'topie, paillettes, friperie,  
culottes & CIE**

**Krav Maga et Self defense**