

A LA MAISON DES SERVICES A L'ÉTUDIANT (MSE - CAMPUS MONT HOUY) MARDI 28 MARS - ENTRE 18H ET 21H30 (ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE)

ESPACE DÉTENTE - AMBIANCE ZEN	<p>Accordez vous un moment seul ou avec des amis dans l'espace bien être, propice à la détente. Propice aux jeux et aux échanges dans une ambiance zen...</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30</p>
HYPNOSE COLLECTIVE	<p>Hypno-relaxation et bien être. Découvrez tous les bienfaits anti-stress de l'hypnose. Travailler sur la confiance en soi.</p>	<p>Accès libre - groupe de 8 18h00-18h30 / 18h45-19h15 / 19h45-20h15 / 20h30-21h00</p>
SHIATSU	<p>Massage allongé ; Acupuncture avec les doigts, méthode de santé japonaise. (l'atelier se pratique habillé). Accédez à une profonde détente et retrouvez de l'énergie.</p>	<p>18h00-21h30 (durée d'1 séance : 20 mins)</p>
ESPACE BEAUTE	<p>Beauté et bien-être aident à raviver la confiance en votre image. Faites vous chouchouter selon vos envies ! - Coiffage sans shampooing (sur cheveux propres) - Manucure et vernis ou modelage des mains</p>	<p>Accès libre 18h00-21H30 (durée d'1 séance : entre 15 et 30 mins selon prestation)</p>
SOINS VISAGE - SOINS PIEDS	<p>Permet de renouer avec le soin de soi. Se sentir bien dans sa peau. Moment de détente garanti !</p>	<p>Accès libre 18h00-21H30 (durée d'1 séance : entre 15 et 30 mins selon prestation)</p>
PHOTO FUN	<p>Immortalisez votre moment et repartez avec un souvenir de la soirée bien être !</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30</p>

<p>COHÉRENCE CARDIAQUE CONSEILS SUR LE STRESS ET LE SOMMEIL</p>	<p>Libérez vos maux ! Venez expérimenter une technique anti-stress et apprenez à gérer vos émotions !</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30 (durée d'1 séance : 5 mins environ)</p>
<p>REALITE VIRTUELLE RELAXATION IMMERSIVE</p>	<p>Animation réalité virtuelle : les participants se retrouvent plongés dans un autre univers leur permettant de complètement s'évader. Immersion avec des animaux sauvages, dans les milieux aquatiques, découverte de lieux féériques, scénario de relaxation... Au choix.</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30 (durée d'1 séance : 6 mins)</p>
<p>STAND DIÉTÉTIQUE NUTRITION</p>	<p>La thérapie du plaisir gourmand ! Stand dégustation - conseils diététiques - jeux autour de l'alimentation</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30</p>
<p>ATELIER "IMAGE DE SOI" ♀ ♂</p>	<p>2 spécialistes du relooking et du conseil en image de soi. Valorisation de votre apparence physique ! Comment mettre en valeur vos atouts et gagner en confiance en soi !</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30</p>
<p>ANIMATION VELO SMOOTHIE</p>	<p>Dégustez un délicieux smoothie grâce à vos coups de pédales ! Faites le plein de vitamines !</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30</p>
<p>BAR A TATOO</p>	<p>Bar à tatouage éphémère. Si vous réalisiez vos envies le temps d'une soirée ?</p>	<p>Accès libre 18h00-21h30 (animation autonome)</p>