

Programme : Soirée bien-être

**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	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...	Accès libre 18h00-21h30
HYPNOSE COLLECTIVE	Hypno-relaxation et bien être. Découvrez tous les bienfaits anti-stress de l'hypnose. Travailler sur la confiance en soi.	Accès libre - groupe de 8 18h00-18h30 / 18h45-19h15 / 19h45-20h15 / 20h30-21h00
SHIATSU	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.	18h00-21h30 (durée d'1 séance : 20 mins)
ESPACE BEAUTE	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	Accès libre 18h00-21H30 (durée d'1 séance : entre 15 et 30 mins selon prestation)
SOINS VISAGE - SOINS PIEDS	Permet de renouer avec le soin de soi. Se sentir bien dans sa peau. Moment de détente garanti !	Accès libre 18h00-21H30 (durée d'1 séance : entre 15 et 30 mins selon prestation)
PHOTO FUN	Immortalisez votre moment et repartez avec un souvenir de la soirée bien être !	Accès libre 18h00-21h30

**COHÉRENCE CARDIAQUE
CONSEILS SUR LE STRESS ET
LE SOMMEIL**

Libérez vos maux !
Venez expérimenter une technique anti-stress et apprenez à gérer vos émotions !

Accès libre
18h00-21h30
(durée d'1 séance : 5 mins environ)

**REALITE VIRTUELLE
RELAXATION IMMERSIVE**

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.

Accès libre
18h00-21H30
(durée d'1 séance : 6 mins)

STAND DIETÉTIQUE NUTRITION

La thérapie du plaisir gourmand !
Stand dégustation - conseils diététiques - jeux autour de l'alimentation

Accès libre
18h00-21H30

ATELIER "IMAGE DE SOI" ♀ ♂

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 !

Accès libre
18h00-21h30

ANIMATION VELO SMOOTHIE

Dégustez un délicieux smoothie grâce à vos coups de pédales !
Faites le plein de vitamines !

Accès libre
18h00-21H30

BAR A TATOO

Bar à tatouage éphémère. Si vous réalisez vos envies le temps d'une soirée ?

Accès libre
18h00-21H30
(animation autonome)