



BIEN-ÊTRE 4^e édition

AU CAMPUS

14|15|16|17|OCT
CAMPUS DE LA BOULOIE

- *sommeil • rythmes de vie • stress*
- *émotion • mémorisation • détente*
- *plaisir du goût • activités physiques*

ACTIVITÉS GRATUITES / OUVERT À TOUS

PROGRAMME

lundi 14 oct.

→ CONFÉRENCE

« Sommeil et Rythme de vie »
par le D^r Olivier Anclauer, Praticien Hospitalier
Centre d'Explorations du Sommeil
et de la Vigilance, CHRU de Besançon

- Restaurant Universitaire Lumière
- 17h à 17h30

→ DÉMONSTRATION ET INITIATION
À LA DANSE CONTEMPORAINE

- UPFR Sports, salle de danse
- 17h45 à 21h



mardi 15 oct.

→ DÉGUSTATION À L'AVEUGLE ET
PRÉSENTATION DE PRODUITS BIO

par Biocoop

- Restaurant Universitaire Lumière
- 12h à 13h

→ PRÊTS DE LIVRES / LECTURE

par la BU Sciences Sport

- Restaurant Universitaire Lumière
- 13h à 15 h

→ CONFÉRENCE - ÉCHANGE

« Plaisir du goût »

par Benoît Rotschi, Chef cuisinier, de l'ancien
restaurant étoilé « Mungo Park » à Besançon,
avec le CROUS et Sumpps-Campus Santé

- Restaurant Universitaire Lumière
- 18h

→ DÉGUSTATION

de la production réalisée par Benoît Rotschi
et les chefs cuisiniers du CROUS à partir de
produits Bio et circuits courts proposés par
Biocoop, avec le CROUS et Sumpps-Campus Santé

- Restaurant Universitaire Lumière
- 18h30 à 19h30

mercredi 16 oct.

→ EXPOSITION du 14 oct. au 14 déc.

«L'art qui fleurit et qui soigne en Amazonie»,
réalisée à partir de plantes d'Amazonie
et de dessins d'enfants de l'école NYI, au Pérou

- Maison des Etudiants
- Vernissage à partir de 18h

→ PRÊTS DE LIVRES / LECTURE

par la BU Sciences Sport

- Maison des Etudiants
- 13h à 15 h

→ ATELIERS sur inscription

à bve@univ-fcomte.fr, places limitées.

«La créativité comme outil et reflet du
bien-être intérieur»intervention d'une plasticienne Pauline de Mars,
de l'école NYI

- de 13h30 à 16h30 soit 3 séances d'une heure

Atelier écriture

par Sonia AMAR de Kobja Chorale

- Maison des Etudiants, salle 202
- 18h-20h soit 2 séances d'une heure

Massages par les étudiants Kiné

inscriptions sur place

- Maison des Etudiants, salle de théâtre
et salle de convivialité
- de 18h à 20h

→ CONFÉRENCE

« Stress, émotion, mémorisation »

par Emmanuel Haffen, PU-PH à SMP

- UFR SJEPE, Amphi Dalloz
- de 17h à 17h30

jeudi 17 oct.

Rendez-vous
à l'UPFR Sports→ 9h à 13h : accueil lycéens
sur inscription par les lycées

→ 13h à 20h : tout public

→ VILLAGE DÉCOUVERTE

Stands des différents
organismes et intervenants
en addictologie (Solea et ANPAA
25), partenaires (Mutualité
Française, APF), dégustation de
comté avec les Amis du comté et
fruits secs avec Biocoop.

→ EXPOSITIONS 3 thèmes

«Comportements à risque»,
«Manger/bouger»,
et «Sommeil»
par le Réseau sport-santé
Franche-Comté

→ PARCOURS en fauteuil
roulant avec l'association
des paralysés de France

→ ANIMATIONS

« La Boîte de jour »
et « Salon détente »
par Radio Campus

→ PRÊTS DE LIVRES,
LECTURE

par la BU Sciences Sport

→ ATELIERS
D'OBJETS D'ART

autour du vélo avec parcours,
jeux de piste et créations
d'objets d'art par Vélocampus

→ INITIATION
DÉCOUVERTE

Détente, steps, fitness,
renforcement musculaire,
danse, hip-hop, capoeira,
zumba, Qi gong, eutonnie...

→ CONFÉRENCES

« Pass'sport forme »

par Gilles Ravier, Maître de conférence,
UPFR Sports

- de 13h à 13h30

« Seins et sport »

par le Docteur Jean-Denis Rouillon,
professeur des Universités

- de 15h à 15h30

« Comportements à risque »

par le Docteur Nazim Nekrouf,
Praticien Hospitalier, UFR SMP

- de 17h à 17h30

→ MASSAGES

par les étudiants Kiné
inscriptions sur place

- de 16h à 19h

4 JOURNÉES EXCEPTIONNELLES

14|15|16|17|OCT

*Animations gratuites, ouvertes à tous
pour votre forme et votre bien-être.*

www.univ-fcomte.fr

**Chaque jour, interview des conférenciers
sur Radio Campus Besançon (102.4 FM) de 12h à 13h**

