



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

BIBLIOTHÈQUES
UNIVERSITAIRES

La "BU Lettres & SHS" vous propose un atelier nomade de Méditation animé par Katharina, enseignante d'EPS à l'Université de Lorraine.

Cet atelier est ouvert à tout(e) étudiant(e) désirant faire une pause dans un espace privilégié et silencieux où le temps n'existe plus. Entre respirations guidées, visualisation, sons relaxants, venez vous libérer de vos tensions inutiles et profitez de cet instant privilégié.



Attention places limitées, n'oubliez pas de vous inscrire sur :

<https://rdv.univ-lorraine.fr/ateliersbu/ateliers-culture-decouverte-detente/>
Les dates (12h30 - 13h30) : 22/10 - 26/11 // 11/02 - 25/03