Université de Bretagne Occidentale

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Brest

Bien-Être (physique et mental) Brest

Présentation

2 crédits ECTS

> avoir une meilleure connaissance de soi et de son fonctionnement (attentions, émotions)
> connaître et utiliser de façon adaptée des outils pour favoriser son bien-être physique et mental (yoga, techniques de relaxation, méditation, méditation de pleine conscience, respiration, méthode TIPI...)

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S5

Evaluation

contrôle continu (écrit et synthèse)/8
contrôle terminal évaluation pratique /12

Horaire : 1ère séance jeudi 24 septembre 2026 de 14h à 16h - salle de danse 1er étage du gymnase universitaire

Compétences visées

Acquérir des connaissances sur le bien-être physique et mental
Connaître et utiliser des pratiques et outils pour favoriser le bien-être physique et mental.