Retour
sur

Une journée pour booster son bien-être sur le campus de Rouen

Le 25 février dernier, l'ICP campus de Rouen s'est transformé en véritable bulle de bien-être ! Au programme : détente, gestion du stress et astuces concrètes pour booster son quotidien. Une journée idéale pour souffler, se recentrer et repartir plus serein

Recevez l'actualité de l'ICP !

Je choisis mes centres d'intérêts

Aller plus loin :



> Un campus au coeur de Rouen

ICP



ROUEN VIE DES CAMPUS

Une journée pour se sentir mieux dans sa vie étudiante

Stress, pression des cours, équilibre à trouver… La vie étudiante n’est pas toujours de tout repos ! Pour aider les étudiants à mieux gérer leur quotidien, l’ICP Rouen a organisé une journée bien-être orchestrée par Périnne Moulin, chargée d'animation et de valorisation de la vie du campus. En phase avec les engagements du plan stratégique de l’ICP Universitas, **cet événement s’ inscrit dans une démarche plus large visant à améliorer la qualité de vie et le développement intégral des étudiants.**

Détente, découverte et bienveillance au programme

Les étudiants ont pu tester différentes activités pour lâcher prise et prendre soin d’eux : yoga et sophrologie pour se relaxer, sensibilisations autour de la santé mentale et du handicap, mais aussi distribution de balles anti-stress et de bouchons d’oreilles pour mieux gérer la concentration au quotidien.

Et parce que le bien-être passe aussi par l’alimentation, un petit-déjeuner équilibré financé par la CVEC était offert, **favorisant ainsi les échanges et la convivialité entre étudiants.**

Un impact positif pour la communauté étudiante

Les retours ont été unanimes : cette journée a permis aux étudiants de souffler et de repartir avec des outils concrets pour mieux gérer leur stress, notamment à l’approche des examens. Léa témoigne :

> « La journée bien-être fut très agréable, une bonne initiative permettant de mettre de la vie sur le campus en favorisant le bien-être des étudiants. »

Violette ajoute : « J'ai fait l'atelier yoga, c'était génial, très apaisant et agréable. J'espère qu'il y aura d'autres journées comme celles-ci ! »

Face à cet engouement, l’ICP Rouen espère bien réitérer l’expérience, convaincu que **le bien-être étudiant est une clé essentielle pour une vie universitaire épanouie et une réussite académique optimale.**

Publié le 5 mars 2025 – Mis à jour le 25 septembre 2025

A lire aussi

À LA UNE

ROUEN

VIE DES CAMPUS

Tous les tags