

Evènement : i-Share fête ses 1 an

"Le stress, ça vous parle ?", samedi 29 mars, de 13h à 18h, université de Bordeaux, place de la Victoire.

À l'approche des examens du second semestre, i-Share a décidé d'aborder le thème du stress sous une forme ludique et participative pour marquer son premier anniversaire.

Le stress, ça vous parle ?

Beaucoup d'étudiants, si ce n'est la majorité d'entre eux, se sentent souvent stressés. Comment le gérer ? Le bon stress existe-t-il vraiment ? Quelles techniques simples peut-on mettre en œuvre pour se détendre ? Cet événement, concocté sur mesure pour passer un agréable après-midi, livrera quelques astuces.

Des personnalités

Lors du débat, vous pourrez venir échanger avec quelques personnalités qui vous livreront leurs retours d'expérience et vous parleront du stress et de sa gestion au quotidien.

- Bastien Lauqué, journaliste TV7,
- Frédéric Bouchet, directeur du Théâtre des Salinières,
- Vincent Jeanningros, champion de France de tir et étudiant sportif de haut niveau,
- Gregory Michel, psychologue et directeur du laboratoire de recherche Psychologie, Santé et Qualité de vie à l'université de Bordeaux.

Au programme

Débat participatif, goûter géant avec fontaine de chocolat, village d'ateliers, iPad à gagner et concert des groupes Synesthésie et Tample.

Tous les étudiants inscrits à l'étude i-Share et présents à l'évènement pourront participer au tirage au sort et tenter de gagner l'iPad.

Sur inscription : <http://www.ishareday.monooti.net/>

Gratuit pour tous

Plus d'infos : www.i-share.fr

Contact presse : Elena Milesi – Chef de projet communication et promotion internationale
+33 (0)5 47 30 42 52 / elena.milesi@u-bordeaux.fr

