



Pau - Techniques Corporelles Gestion du Stress



ECTS
2 crédits



Composante
Service
universitaire
des activités
physiques
et sportives
(SUAPS)



Volume horaire
18h



Période de
l'année
Automne et
printemps

En bref

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Soir
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 21

Présentation

Description

Liens entre théorie et pratique, approche de différentes méthodes somatiques visant gestion des tensions, perceptions profondes amélioration de la proprioception (perception de soi) : Feldenkreis (prise de conscience par le mouvement), sophrologie, mise en œuvre de la thématique " de la relaxation à la méditation".

Objectifs

Destiné à tous, pratique corporelle somatique :

- * À partir de la connaissance de la mécanique du stress
- * Approche de pratiques corporelles visant à amoindrir les effets du stress
- * À apprendre à le gérer



- * À bonifier l'estime de soi

Pré-requis obligatoires

Débutant **NON ADMIS** et un test sera effectué lors de la première séance.

Contrôle des connaissances

- * Pratique (14 points) : maîtrise des exécutions, performance
- * Projet individuel ou associatif (6 points)

Informations complémentaires

- * UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (du S1 au S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- * Présence aux cours obligatoire
- * Jour et créneau horaire : lundi 18h30-20h30

Infos pratiques

Contacts

Contact administratif

SUAPS - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Luc SIMON

Lieu(x)

➤ Pau - Halle des sports Jean-François GILLES Salle de sports Rue Jean Genèze

Campus

➤ Pau