



Jours  
santé

by Sports Universitaires  
Lausanne

1<sup>er</sup> octobre 2019

Campus de l'EPFL, Salle Polyvalente

3 octobre 2019

Campus de l'UNIL, Hall Internef



# Sportez-vous bien!



Partenaires  
Jours Santé



Organisation  
des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture

Sous le patronage  
de l'UNESCO

evaleo  
SANTÉ DURABLE

Unil  
UNIL | Université de Lausanne

EPFL

Organisation

SPORTS UNIVERSITAIRES  
UNIVERSITÉ ET ÉCOLE  
POLYTECHNIQUE FÉDÉRALE  
DE LAUSANNE



Le village santé  
vous accueille  
de 10h à 17h



7 stands pour vous  
informer et tester  
votre santé

## NUTRITION

Le «bar santé» vous proposera des recettes sympas pour «nourrir votre cerveau» de manière saine tout au long de la journée.

## ANTHROPOMÉTRIE

Observez votre composition corporelle à l'aide d'outils spécifiques.

## CARDIO- VASCULAIRE

Découvrez quels sont les bienfaits de l'exercice à basse intensité et familiarisez vous avec le concept de cohérence cardiaque et vous découvrirez pourquoi il est nécessaire d'équilibrer sa journée de façon à «se bouger» et à «se relaxer».

## DÉFIS, COORDINATION ET MOBILITÉ

Découvrez les nouvelles technologies incubées au Centre Sport et Santé des Sports Universitaires Lausanne et testez quelques-uns de vos paramètres de santé.

## ERGONOMIE

Un stand qui vous permettra de visualiser et d'expérimenter, les améliorations que vous pouvez apporter à votre posture assise au quotidien.

## UNE EXPOSITION D'INFOGRAPHIES

Vous permettra de vous informer à votre rythme et selon vos thèmes préférés.

## UNE GAMME DE SESSIONS

Sera proposée afin de découvrir les activités de «gestion du stress» proposées par le Service de l'Aumônerie, par la Grange de Dorigny et par les Sports Universitaires.

**N'HÉSITEZ PLUS À PASSER QUELQUES MINUTES AU VILLAGE SANTÉ !**

Programme de SESSIONS des Jours Santé 2019  
sur inscription en suivant le lien: [sport.unil.ch/lien/sessions](https://sport.unil.ch/lien/sessions)

atelier  
nutrition

méditation  
guidée

relaxation  
dynamique

théâtre et  
mémorisation

11h15 – 11h45

10h30 – 11h

11h30 – 12h

10h15 – 10h45

14h15 – 14h45

12h30 – 13h

13h30 – 14h

11h15 – 11h45

16h15 – 16h45

14h30 – 15h

12h15 – 12h45