


**04**  
FÉV

SANTÉ

# Les Rendez-vous de la santé en ligne : "Stress : Etudiants, lâchez prise!"

La communauté urbaine Le Havre Seine Métropole propose aux étudiants un atelier en visioconférence ayant pour thème : « Stress : Etudiants, lâchez prise ! ».

**TARIF :**  
GRATUIT SUR INSCRIPTION

 18H00

 [RDV-SANTE@LEHAVREMETRO.FR](mailto:RDV-SANTE@LEHAVREMETRO.FR)

Un événement organisé par Le Havre Seine Métropole

 **AJOUTER AU CALENDRIER**

## **Comprendre le stress pour mieux le gérer au quotidien**

---

La situation actuelle liée au contexte sanitaire peut être stressante pour de nombreux étudiants. Ainsi, la Communauté urbaine propose un atelier gratuit en visioconférence ayant pour thème : « Stress : Etudiants, lâchez prise ! ».

Animé par un professionnel, cet atelier gratuit vous aidera à être mieux informé sur le thème du stress, mais aussi à mettre en pratique des techniques "de lâcher prise" utilisables au quotidien.

## **Comment participer ?**

---

Les ateliers seront diffusés en direct par visioconférence. La séance est proposée le jeudi 4 février 2021 de 18h à 19h (12 personnes maximum par séance). Pour participer, il suffit de [s'inscrire par mail](#). Un lien de connexion sera ensuite envoyé aux personnes inscrites et permettra de se connecter à l'atelier en direct.