

# Midis santé

🕒 De 13h à 13h45

📍 Centre social universitaire - 7, rue Bruno

## Planning Q1 :

- |            |                                                            |
|------------|------------------------------------------------------------|
| 07-10-2025 | <b>Anxiété &amp; dépression</b> : De quoi parle-t-on ?     |
| 21-10-2025 | <b>Nos émotions</b> : comment les apprivoiser ?            |
| 04-11-2025 | <b>Sommeil &amp; sieste</b> : Des alliés pour tes études ! |
| 18-11-2025 | <b>Stress</b> : comment le gérer ?                         |