

*La santé, au coeur de ta réussite*

7 décembre 2017 | Orford musique

## ACTIVITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE EN RÉSIDENCE

3165, chemin du Parc, Orford (Québec) J1X 7A2

12 h 30 à 13 h 00

**Accueil**

13 h 00 à 13 h 15

**Présentation des Services à la vie étudiante**  
Dre Caroline Pesant

13 h 15 à 14 h 15

**Conférence « La relation au coeur des soins. »**  
M. Stéphane Rivest

14 h 15 à 15 h 15

**Première séquence d'ateliers**

- L'hygiène posturale
- La pleine conscience
- Entraînement PiYo
- Nutrition

15 h 15 à 15 h 30

**Pause-café**

15 h 30 à 16 h 30

**Deuxième séquence d'ateliers**

- L'hygiène posturale
- La pleine conscience
- Entraînement PiYo
- Nutrition

16 h 30 à 17 h 00

**Conclusion et mot de l'AMReS**