



"Ensemble pour le bien-être de tous"

Pour la préparation au dé-confinement, l'Université Mohammed V de Rabat célèbre la journée mondiale du bien-être.

Événement en ligne | les 13 & 14 juin 2020

Rejoignez-nous sur  : @vie_etudiante_um5



Pôle Vie Étudiante UM5

pve@um5.ac.ma

@vie_etudiante_um5



LIVE



Communiqué N°15 (covid-19)

2^{ème} édition de la Journée du Bien être
« Ensemble pour le bien-être de tous »

Les 13 et 14 Juin 2020
(Événement en ligne)

La Journée mondiale du Bien-être, « The Global Wellness Day » est devenue aujourd'hui un événement d'ampleur internationale. Célébrée chaque année dans plusieurs pays du monde, c'est une occasion spéciale pour mieux se centrer sur les choses essentielles de la vie.

Malgré les circonstances liées au contexte de la pandémie du COVID 19, l'Université Mohammed V de Rabat a exprimé sa volonté d'organiser la seconde édition de la journée du bien-être sous le slogan : "Ensemble pour le Bien-être de tous" qui aura lieu cette fois-ci en ligne les 13 et 14 Juin 2020, afin de permettre à tous les acteurs de l'université et particulièrement les étudiants, de rencontrer, via le web, des spécialistes confirmés dans les domaines du bien-être et ce, sur les réseaux sociaux du pôle vie étudiante de l'UM5 Instagram & Facebook.

Cet événement a pour objectifs : d'assurer en cette période de pandémie du Covid-19 moins de stress, plus de concentration, plus de relaxation... ; de permettre une réflexion centrée sur les valeurs essentielles de la vie et d'augmenter la motivation aux changements positifs.

Au cours de ce week-end, vous seront proposées des activités riches et variées telles que, des séances de coaching, des rencontres avec des personnalités inspirantes, des séances de yoga, de nutrition...

Au programme, sur nos réseaux sociaux, un live samedi 13 juin 2020 à 11h avec **Allal BENNANI**, thérapeute, expert en psychologie du leadership et fondateur du mouvement « Viva El Hayat » ; le même jour à 15h un entretien en ligne avec **Ouadih DADA**, auteur, journaliste, rédacteur en chef du magazine continentales, et fondateur du mouvement « Confinement votre ». Un atelier d'initiation aux bienfaits du yoga intitulé « Ahimsa : la non-violence dans la pensée, la parole et les actes » sera animé dimanche 14 juin 2020 à 10h par **YOG'IMANE**, enseignante de yoga. Un autre atelier sur la nutrition, intitulé « Covid19, examens..., et si la solution était dans l'assiette » sera proposé par la diététicienne-nutritionniste **Kenza ACHOUKHI**, le même jour à 15h.



The image shows a promotional poster for a 'Journée du Bien-être' event. It features a light blue background with a white diagonal line. On the left, there are four circular portraits of the speakers: Allal Bennani, Ouadih Dada, Imane Chefchaoui, and Kenza Achoukhi. On the right, the program details are listed in a clean, modern font. At the top right, there is a logo for 'Université Mohammed V de Rabat' and a 'COVID-19' warning sign. At the bottom, there are social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube, along with the text 'Rejoignez-nous sur instagram : @vie_etudiante_um5' and a 'LIVE' button. The footer includes the name of the organizing body, 'Pôle Vie Étudiante UMS', and their contact information.

JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

PROGRAMME

Allal BENNANI | Thérapeute, expert en psychologie du leadership
« Tu as le choix ! »
Samedi 13 juin 2020 à 11h | Live sur instagram

Ouadih DADA | Auteur, journaliste, rédacteur en chef
« Comment rester positif avec le COVID19 »
Sam 13 juin 2020 à 15h | Live sur instagram

Imane CHEFCHAOUNI | Enseignante de Yoga & coach
« Ahimsa : La non-violence dans la pensée, la parole et les actes »
Dim 14 juin 2020 à 10h | Live sur instagram

Kenza ACHOUKHI | Diététicienne-nutritionniste
« Covid19, examens ... , et si la solution était dans l'assiette ? »
Dim 14 juin 2020 à 15h | Vidéo sur instagram

Rejoignez-nous sur instagram : @vie_etudiante_um5

Pôle Vie Étudiante UMS | @vie_etudiante_um5 | pve@um5.ac.ma

Pôle Vie Étudiante