



CARE KIT

Se déconnecter
pour mieux se reconnecter.

Conçu pour vous accompagner en période
de stress et d'incertitude.



Ce Kit est fait pour offrir des outils simples, concrets et accessibles afin que les étudiants prennent bien soin de leur bien-être en temps de période difficile



CE QUE VOUS Y TROUVEREZ

**Cuisine simple et
réconfortante**



**Exercices physiques
adaptés**



**Notions de premiers
secours**



**Relaxation et
Mindfulness**



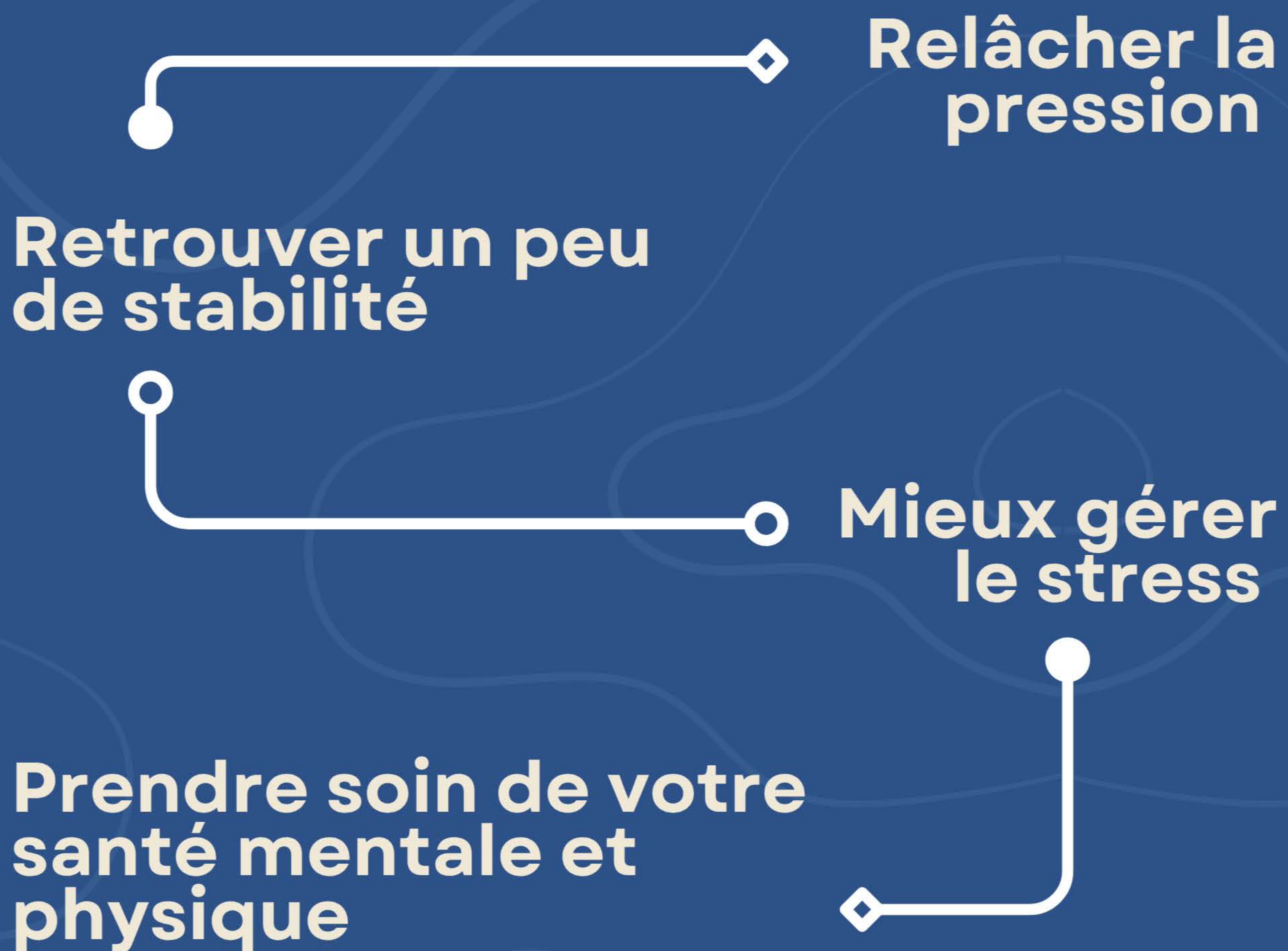
**Ateliers de
soutien
psychologique**



**Musique et
régulation
émotionnelle**



CE KIT VA DONC VOUS AIDER À



CARE KIT

Se déconnecter
pour mieux se reconnecter.

Bientôt Disponible.

**Restez connectés
pour en savoir plus.**



📍 MENTAL.USJ | ✉ MENTAL.SVE@USJ.EDU.LB
📍 SVE.USJ | ✉ SVE@USJ.EDU.LB