

# Apnée, stress, régulation de soi

## Infos pratiques

---

- > Nombre d'heures : 26.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement dixième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Université Paris Nanterre (UPN)
- > Code ELP : 4UPBAPNE

## Contact(s)

- > **Jose Esteban**  
Responsable pédagogique  
[jesteban@parisnanterre.fr](mailto:jesteban@parisnanterre.fr)