

Prenez une pause d'étude!

Rechargez votre esprit et stimulez votre créativité grâce à ces activités amusantes et relaxantes au Centre de succès dans le Carrefour d'apprentissage (bibliothèque Massey) !

SUDOKU & MANDALAS

Prenez un moment pour vous !

Passez au mur violet (Centre de succès) et prenez des grilles de Sudoku ou des images de Mandala à colorier. Tout est disponible à l'extérieur de nos bureaux, le long du mur. Servez-vous autant que vous le souhaitez et profitez d'une pause d'étude sans stress !

2
DÉC

VISITE DES CHIENS DE ZOOTHÉRAPIE

Eli & Franklin

18 h – 19 h

Venez-vous détendre et déstresser avec nos adorables chiens zoothérapie!



3
DÉC

MAGIE DES MOCKTAILS

Faites une pause d'étude et amusez-vous !

13 h – 15 h

Apprenez à préparer de délicieux mocktails sans alcool ! Tout le matériel est fourni — apportez simplement votre créativité.



COLORIAGE D'UNE MURALE MANDALA

11 h – 15 h

Faites une pause apaisante et aidez à colorier notre grande affiche Mandala !



4
DÉC

TRUCS POUR LA MOTIVATION

13 h / Massey 107C

Découvrez des techniques pratiques pour rester motivé.e.s et concentré.e.s pendant les examens.



PLEINE CONSCIENCE ET VISUALISATION

14 h / Massey 107C

Participez à une séance guidée de pleine conscience et découvrez ses bienfaits pour le corps et l'esprit.



5
DÉC

TRUCS POUR LA MOTIVATION

13 h / Massey 107C

Découvrez des techniques pratiques pour rester motivé.e.s et concentré.e.s pendant les examens.



PLEINE CONSCIENCE ET VISUALISATION

14 h / Massey 107C

Participez à une séance guidée de pleine conscience et découvrez ses bienfaits pour le corps et l'esprit.



8
DÉC

COLORIAGE D'UNE MURALE MANDALA

11 h – 15 h

Faites une pause apaisante et aidez à colorier notre grande affiche Mandala !



10
DÉC

PAUSE D'ÉTUDE

13 h / Massey 107C

Étirez-vous, bougez et rechargez votre énergie après de longues séances d'étude.



LE POUVOIR DE LA RESPIRATION

14 h / Massey 107C

Découvrez des techniques de respiration simples pour vous calmer, vous recentrer et retrouver de l'énergie.



11
DÉC

PAUSE D'ÉTUDE

13 h / Massey 107C

Étirez-vous, bougez et rechargez votre énergie après de longues séances d'étude.



LE POUVOIR DE LA RESPIRATION

14 h / Massey 107C

Découvrez des techniques de respiration simples pour vous calmer, vous recentrer et retrouver de l'énergie.



11
DÉC

COLORIAGE D'UNE MURALE MANDALA

11 h – 15 h

Faites une pause apaisante et aidez à colorier notre grande affiche Mandala !



BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR VOS ÉTUDES?

Les conseillères en apprentissage sont disponibles pendant ces deux semaines pour vous aider à vous préparer aux examens et à gérer votre stress. N'hésitez pas à passer les voir au Centre de succès !



Le Centre de succès se trouve dans le Carrefour d'apprentissage dans la bibliothèque Massey, cherchez simplement le mur violet.