

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!



COLORIAGE D'UNE MURALE MANDALA

11 h – 15 h

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



8

DÉC

VISITE DES CHIENS DE ZOOTHÉRAPIE

Rocky

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 !



PAUSE D'ÉTUDE

13 h | Massey 107C

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



10

DÉC

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.



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.



PAUSE D'ÉTUDE

13 h | Massey 107C

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



11

DÉC

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.



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.



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.