

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

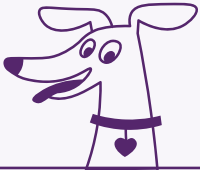
Prenez un moment pour vous!

Passez au **mur violet (Centre de succès à côté du local M107B)** 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 !

VISITE DES CHIENS ZOOTHÉRAPIE AVEC L'AMBULANCE ST-JEAN

Surveillez l'infolettre étudiante ou les annonces pour les dates et heures exactes.

Dates prévues : 14, 16 et 20 avril
De 18 h 30 à 19 h 30



8

APR

ATELIERS BIEN-ÊTRE

19 h 30

Cet atelier propose des moyens pratiques d'intégrer une pratique de pleine conscience à votre quotidien. Atelier bilingue.

 **Massey 107C – Carrefour d'apprentissage (autre mur violet)**



9

APR

ATELIERS BIEN-ÊTRE

12 h 30

Cet atelier propose des moyens pratiques d'intégrer une pratique de pleine conscience à votre quotidien. Atelier bilingue.

 **Massey 107C – Carrefour d'apprentissage (autre mur violet)**



13

APR

GROUPE DE MÉDITATION

Observez votre esprit et apaisez vos nerfs avec une méditation de pleine conscience de 25 minutes animée par un parfait non-expert.

Séance 1 : 10 h – 10 h 30

Séance 2 : 14 h – 14 h 30

 **Carefour d'apprentissage**



14

APR

CAFÉ JEUX DE SOCIÉTÉ & LEGO ET COLORIAGE DE MURALE MANDALA

Entre 12 h et 16 h & 18 h et 20 h

Passez nous voir à tout moment durant ces heures et profitez d'une pause apaisante !

 **Carefour d'apprentissage**



15

APR

RANDONNÉE VERS/AUTOUR DU FORT HENRY

Prenez l'air frais, faites un peu d'exercice et libérez votre esprit avec une petite randonnée (possiblement boueuse !) vers et autour du Fort Henry.

12 h à 13 h

Rendez-vous devant le centre de succès, Carrefour d'apprentissage dans la bibliothèque Massey



16

APR

CAFÉ JEUX DE SOCIÉTÉ & LEGO ET COLORIAGE DE MURALE MANDALA

Entre 12 h et 16 h & 18 h et 20 h

Passez nous voir à tout moment durant ces heures et profitez d'une pause apaisante !

 **Carefour d'apprentissage**



20

APR

CAFÉ JEUX DE SOCIÉTÉ & LEGO ET COLORIAGE DE MURALE MANDALA

Entre 12 h et 16 h & 18 h et 20 h

Passez nous voir à tout moment durant ces heures et profitez d'une pause apaisante !

 **Carefour d'apprentissage**



GROUPE DE MÉDITATION

Observez votre esprit et apaisez vos nerfs avec une méditation de pleine conscience de 25 minutes animée par un parfait non-expert.

14 h – 14 h 30

 **Carefour d'apprentissage**



22

APR

CAFÉ JEUX DE SOCIÉTÉ & LEGO ET COLORIAGE DE MURALE MANDALA

Entre 18 h et 20 h

Passez nous voir à tout moment durant ces heures et profitez d'une pause apaisante !

 **Carefour d'apprentissage**



RANDONNÉE VERS/AUTOUR DU FORT HENRY

Prenez l'air frais, faites un peu d'exercice et libérez votre esprit avec une petite randonnée (possiblement boueuse !) vers et autour du Fort Henry.

12 h à 13 h

Rendez-vous devant le centre de succès, Carrefour d'apprentissage dans la bibliothèque Massey



BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR VOS ÉTUDES?

Les **personnes ressources** 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 !**



Participez à ces activités amusantes et relaxantes pour vous sentir calmes, créatif.ve.s et plein.e.s d'énergie avant les examens !

