

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'assure de commencer la session de bon pied en utilisant efficacement des applications mobiles à ma disposition gratuitement. En voici quelques-unes :

[Calm](#)

[Pacifica](#)

[Toute ma tête](#)

[RespiRelax](#)

[Headspace](#)



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

