

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Afin d'assurer mon bien-être et de me préparer pour la session d'examens, je m'assure d'inclure un moment de détente à mon horaire malgré l'achalandage.

Voici une méditation courte, mais efficace, afin d'atteindre cet objectif :

<https://www.facebook.com/zentonikk/videos/1999416626955416/>



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

