

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'engage cette semaine à stimuler l'hémisphère droit de mon cerveau, le centre de la créativité, de la compassion et du bien-être. Les études stimulent quotidiennement sa partie gauche, le centre de la logique et du langage.

J'intègre donc la méditation, la pleine conscience ou le dessin à mon horaire cette semaine. Voici comment : https://www.youtube.com/watch?v=CUKIOXlw9_c



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

