

Soutien pour les partiels

La BU et la MDE vous accueillent pendant vos révisions !

Un espace de convivialité avec une alimentation responsable issue de circuits courts, privilégiant le bio, et une cuisine de réinsertion :

Chocolat, fruits secs, fruits frais, gâteaux, jus de fruits
mais aussi tutorat, ateliers et sport pour gérer son stress

Du 22 avril au 3 mai 2024



Faites une pause pour vous détendre à la BU et à la Maison de l'étudiant

Espace détente à la BU

Une ambiance **conviviale** où il fait bon discuter entre ami-es, avec du chocolat, des fruits secs et fruits frais, des gâteaux et des jus mis à disposition – une **alimentation responsable** issue de circuits courts, privilégiant le bio et une cuisine de réinsertion.

En salle de la recherche, du 22 avril au 3 mai en continu, en accès libre.



Petits déjeuners détente à la Maison de l'étudiant

La Maison de l'Étudiant vous soutient dans vos partiels en vous proposant un espace convivial. Un petit déjeuner de qualité vous sera offert et plusieurs jeux seront mis à disposition. Vous pourrez également visionner des courts-métrages étudiants en toute détente ! On vous attend nombreux-ses !

Couple de la Maison de l'étudiant, du lundi au jeudi de 9h à 11h en accès libre.



Les cafés-langues à la BU

Pratiquez une langue étrangère ou parlez votre langue maternelle tout en rencontrant d'autres étudiant-es du campus.

Quel que soit votre niveau, venez parler dans des langues variées avec des étudiant-es natif-ves qui animeront la discussion, dans une atmosphère joyeuse et conviviale. **Boissons et mignardises à disposition.**

En salle de la recherche de la BU, en accès libre.

Le lundi 22 avril de 15h à 17h

anglais, espagnol, arabe, italien, japonais, turc

Le lundi 29 avril de 13h à 15h

français, coréen, persan, ukrainien, russe



Nouveau : club-lectures à la BU



Empruntez un document de la BU (roman, essai, article, revue, DVD, CD...) : **lisez-le... regardez-le... écoutez-le !** Et **venez partager vos impressions** avec d'autres étudiant-es et des bibliothécaires ! **RDV à l'accueil principal de la BU, en accès libre.**

Le jeudi 25 avril de 13h à 14h

À l'occasion de son lancement, diffusion de la radio de Paris 8, « Radio Création (s) »



Diffusion de la soirée de lancement **en salle de la recherche de la BU**

le mardi 23 avril de 18h30 à 20h

(soirée en direct et en public dans l'amphi X) en accès libre.

18h30-19h : Ouverture d'antenne avec les participant-es du projet.

19h-20h : **Planète 8**, une émission musicale animée par deux étudiants, avec en invité **Fred Musa, animateur de Planète Rap sur Skyrock**, puis concert et interview avec quatre « **Rappeuses en Liberté** ». La radio sera par ailleurs diffusée dans la **salle de la recherche de la BU les 23, 24 et 25 avril.**

Bénéficiez de l'aide d'un tuteur pour vos révisions

Tutorat en Histoire, Psychologie, Lettres, Arabe à la BU

Un soutien personnalisé de la part des tuteur·ices étudiant·es des UFR pour vos travaux de fin de semestre et les révisions de vos partiels (expression écrite et orale, bases disciplinaires, méthodes de travail...).

Possibilité de venir seul·e ou accompagné·e de 2 camarades maximum

Rendez-vous de 45 minutes, en salle noire à la BU

Réservation conseillée sur l'application Affluences.

Créneaux de tutorat en histoire :

25 avril : 11h-13h30 (rdv individuels)

26 avril : 9h30-11h30 (rdv collectifs)



Créneaux de tutorat en psychologie :

Lundi 22 et 29 avril : 10h-13h

Mardi 23 et 30 avril : 15h-18h

Mercredi 24 avril : 10h30-13h30

Jeudi 25 avril : 9h-12h et 13h30-16h30

Vendredi 26 avril : 9h-12h



Créneaux de tutorat en lettres :

Lundi 22 et 29 avril : 9h-13h

Mardi 23 et 30 avril : 9h-12h

Créneaux de tutorat d'arabe :

24 avril : 10h-11h

25, 26, 30 avril et 2 et 3 mai : 17h-18h

29 avril : 13h-14h



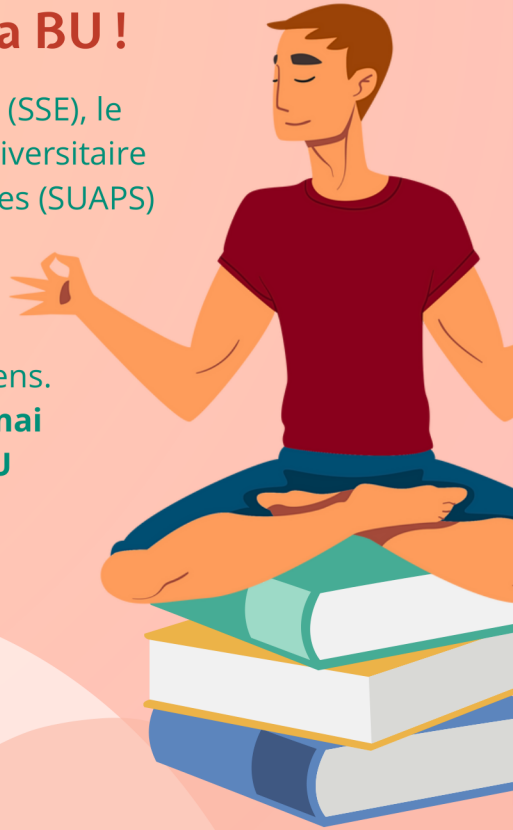
**Réservez votre créneau en flashant
ce QRcode :**



Un temps pour soi à la BU !

Le service de santé des étudiants (SSE), le dispositif Capsule et le service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS) proposent de découvrir à la BU diverses activités qui peuvent être des alliées pour gérer les périodes stressantes d'examens.

En accès-libre du 23 avril au 3 mai
Rendez-vous à l'accueil de la BU



Pendant les révisions, reprends ton souffle !

Pour gérer le stress des partiels, prends quelques minutes pour respirer et te détendre.

Mardi 23 avril
& vendredi 3 mai
14h à 14h40



Yoga & relaxation profonde

Du yoga guidé pour reprendre contact avec soi-même et se ressourcer en induisant progressivement la relaxation physique, mentale et émotionnelle. Il n'est même pas nécessaire d'apporter un tapis ou de prévoir une tenue spéciale !

Mercredi 24, jeudi 25, mardi 30 avril
& jeudi 2 mai - 3x/jour en accès-libre
15h30-16h / 16h15-16h45 / 17h-17h45

Méditation

Expérimente avec nous la méditation pour être plus présent-e, souffler et se ressourcer.

Mercredi 24 avril
14h-14h40



Explore la relaxation corporelle pour dompter le stress des examens

Découvre des outils pratiques et des techniques de relaxation pour te préparer mentalement et émotionnellement à passer tes examens en toute sérénité.

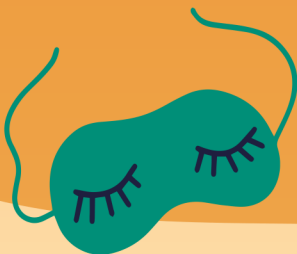
Jeudi 25 & lundi 29 avril - 14h-14h40



Micro-sieste : maxi-bénéfice !

Expérimente les bienfaits de la micro-sieste (20 minutes) : moins de stress, plus de mémorisation et de concentration.

Vendredi 26 & mardi 30 avril 14h-14h40





Est ce qu'il y a du monde à la bibliothèque de Paris 8 ?
Découvrez l'affluence en temps réel, les horaires
et réservez en 2 clics une **salle de travail en groupe**,
un créneau de **tutorat** ou un **rendez-vous linguistique**
en français, en anglais, en italien ou en espagnol.

SCANNEZ CE QR CODE
POUR ACCÉDER
À AFFLUENCES !

Optimisez vos visites et gagnez du temps
où que vous soyez avec **l'application**

Affluences disponible sur :



BU
BIBLIOTHÈQUE
UNIVERSITAIRE



01 49 40 69 69



2 rue de la Liberté, 93526
Saint-Denis CEDEX -

Accès par la rue Guynemer, face au
métro Saint-Denis Université (ligne 13)



info.bu@univ-paris8.fr



www.bu.univ-paris8.fr

Suivez-nous !
@buparis8

