**La connexion corps-esprit : Modèle intranet**

**Directives :** Copiez l’image et le texte ci-dessous et collez le tout dans le portail intranet ou le portail de communication interne. Retirez le texte en rouge et ajoutez vos coordonnées.

A blue and white sign with white text

Description automatically generated

Avez-vous déjà réfléchi à la façon dont le corps et l’esprit s’influencent mutuellement? Ce mois-ci, nous nous penchons sur la connexion corps-esprit, ainsi que la façon dont nos pensées et émotions influencent notre santé physique, et vice-versa. Grâce à Wellbeats, découvrez comment prendre soin de votre corps peut favoriser la concentration et la clarté d’esprit :

* **Réduire le stress et se détendre :** Accédez à une variété de méditations guidées et de pratiques de pleine conscience dirigées par des experts. Trouvez la séance idéale pour calmer votre esprit, réduire le stress et améliorer votre concentration.
* **Bouger avec intention :** Explorez le mouvement en pleine conscience, comme le yoga et le pilates. Ces cours vous aideront à mieux harmoniser votre respiration et votre corps, à cultiver la paix intérieure et à améliorer la concentration.
* **Nourrir le corps et l’esprit :** Préparez des recettes non seulement délicieuses et nutritives, mais aussi favorables à la fonction cognitive et à la clarté d’esprit.

L’équilibre du corps et de l’esprit est essentiel pour vous épanouir! En octobre, consultez nos cours, programmes et articles conçus spécialement pour renforcer votre connexion corps-esprit en vous connectant à votre compte Wellbeats *Mieux-être* au [**portal.wellbeats.com**](portal.wellbeats.com/?lang=fr).

**À propos de Wellbeats *Mieux-être*, un produit de LifeSpeak inc.**

Wellbeats *Mieux-être* vous offre des centaines de cours virtuels à la demande dirigés par des experts dans le domaine de la mise en forme, de la nutrition et de la pleine conscience pour vous aider à favoriser votre santé.

Pour toute question, veuillez communiquer avec [vos coordonnées].