**La connexion corps-esprit : Modèle de courriel**

**Directives :** Copiez l’image et le texte ci-dessous et collez le tout dans un courriel. Remplacez le texte en rouge par vos coordonnées ou par les informations de connexion de votre client. Nous vous recommandons d’ajouter en pièce jointe l’affiche sur la connexion corps-esprit.

A person smiling and a sign

Description automatically generated

**Objet : Explorez la connexion corps-esprit avec Wellbeats!**

Avez-vous déjà réfléchi à la façon dont le corps et l’esprit peuvent s’influencer mutuellement? Ce mois-ci, nous mettons l’accent sur le lien entre les deux afin de vous inciter à explorer l’influence de vos pensées et de vos émotions sur votre santé physique. Vous découvrirez également pourquoi prendre soin de votre corps peut améliorer la concentration et la clarté d’esprit.

Wellbeats contient une mine de ressources pour vous aider à y arriver :

* **Réduire le stress et se détendre :** Explorez une riche vidéothèque 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 aiguiser votre concentration.
* **Bouger avec intention :** Découvrez le mouvement en pleine conscience, comme le yoga et le pilates. Ces cours peuvent vous aider à mieux harmoniser votre respiration et votre corps, à cultiver la paix intérieure et à améliorer la concentration.
* **Nourrir le corps et l’esprit :** Consultez des recettes non seulement délicieuses et nutritives, mais aussi favorables à la fonction cognitive et à la clarté d’esprit.

**Souvenez-vous que l’équilibre du corps et de l’esprit est essentiel pour vous épanouir!**

**Prêt à explorer comment Wellbeats peut vous aider à renforcer votre connexion corps-esprit?**

Accédez à Wellbeats depuis l’application mobile ou un [navigateur Web](https://portal.wellbeats.com/?redirectTo=%2Fhome), et connectez-vous avec votre adresse courriel professionnelle.

[Entrez les informations générales de connexion. Par exemple :

**Votre nom d’utilisateur** = votre courriel de [{{{entreprise}}} service]. Si vous vous connectez pour la première fois ou si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur **Mot de passe oublié** pour réinitialiser votre mot de passe.]

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

Salutations,

[Votre nom]