



◆ Wellbeats

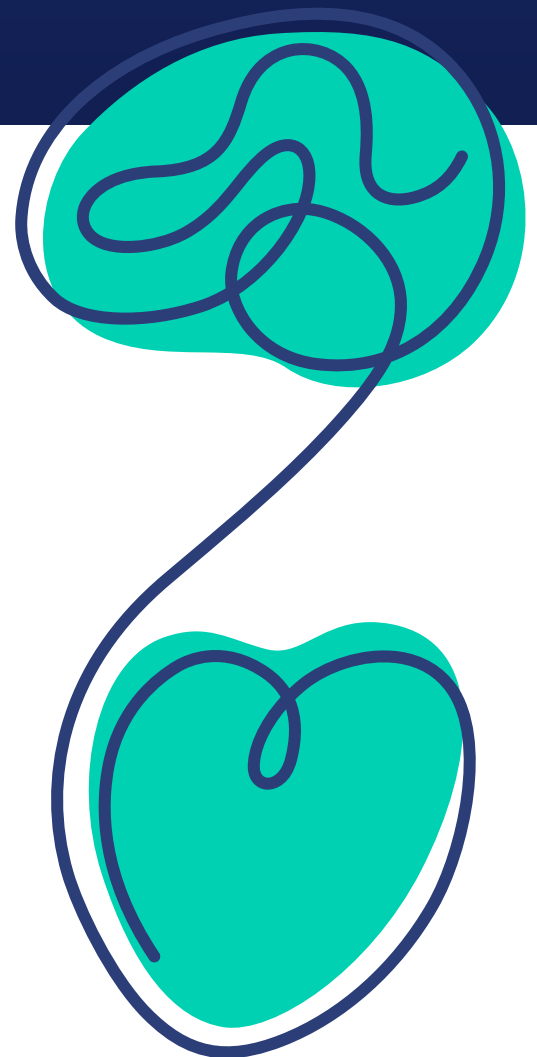
Mieux-être

Trois stratégies pour renforcer le corps et l'esprit

Présenté par Wellbeats *Mieux-être*, un produit de LifeSpeak inc.

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 :

Voici trois stratégies pour mieux prendre soin de soi et renforcer la connexion corps-esprit :



1. Réduire le stress et se détendre :

Trouvez la séance idéale pour calmer votre esprit, réduire le stress et aiguiser votre concentration.



Respiration méditative
11 mins



Méditation de bienveillance
5 mins



Courte méditation consciente
6 mins

2. Bouger avec intention

Harmonisez votre respiration et votre corps pour cultiver la paix intérieure et améliorer la concentration.



Yoga pour le corps et l'esprit
20 mins



Fusion barre-pilates
21 mins



Pilates sans barre
21 mins

3. Nourrir le corps et l'esprit

Découvrez une panoplie de délicieuses recettes pour soutenir la fonction cognitive et la clarté d'esprit.



Améliorer votre humeur
12 mins



Cuisiner pour réduire le stress
8 mins



Le lien entre l'humeur et la nourriture
6 mins

Prêt à commencer?

Connectez-vous à votre compte Wellbeats *Mieux-être* pour explorer des centaines de cours à la demande dans le domaine de la mise en forme, la nutrition et la pleine conscience. En ce mois d'octobre, accueillez la puissance de la connexion corps-esprit avec Wellbeats!



portal.wellbeats.com

