

Cultiver le calme et renforcer la résilience



Le stress fait partie de la vie – mais apprendre à le gérer aussi. Les échéances, les responsabilités et la pression constante peuvent vite devenir épuisantes. Mais la résilience ne signifie pas qu'il faut tout endurer; il faut plutôt savoir à quel moment nous arrêter, respirer et nous recentrer.

C'est là que le programme *Retrouver le calme* entre en jeu.

Wellbeats *Mieux-être*, qui fait partie de vos avantages sociaux, vous donne accès à des outils guidés pour vous aider à réduire le stress et à renforcer votre bien-être émotionnel. Le programme **Retrouver le calme** est conçu pour s'inscrire à votre journée, aussi chargée soit-elle.

EXPLOREZ DES COURS COMME :



Méditation intentionnelle
10 min



Corps et esprit calmes
20 min



Respiration méditative
11 min



Prêt à retrouver le calme?

Connectez-vous à Wellbeats *Mieux-être* pour suivre un cours dès maintenant!



Téléchargez
l'application sur l'App
Store ou Google Play

portal.wellbeats.com
support@wellbeats.com