



◆ Wellbeats

Mieux-être

Programme Retrouver le calme

Se calmer améliore le bien-être mental et physique. Ce programme de deux semaines propose des cours de pleine conscience, de respiration et de méditation pour vous aider à faire une pause, à respirer et à retrouver le calme. Tous les cours durent moins de 30 minutes.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1	Relaxation 5 min	Jour de repos ou Activité personnalisée	Méditation consciente 20 min	Activité personnalisée Notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant cette semaine. ou Jour de repos	Méditation intentionnelle 10 min	Méditation cinq sens 10 min	Jour de repos ou Méditation pour trouver le sommeil 6 mins
	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Semaine 2	Respiration méditative 11 min	Jour de repos	Méditation tranquille 20 min	Jour de repos ou Faire une pause 5 min	Méditation guidée 10 min	Corps et esprit calmes 20 min	Activité personnalisée Prenez 10 minutes de méditation tranquille ou de respiration ou Jour de repos