**Stress et résilience : 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 le calendrier du programme Retrouver le calme et le document sur le stress et la résilience.

A person sitting on a yoga mat

AI-generated content may be incorrect.

**Objet : Recentrez-vous grâce au programme Retrouver le calme de Wellbeats**

**Vous vous sentez débordé ou épuisé?** Vous n’êtes pas seul, et vous n’avez pas à tout affronter sans aide. Parfois, la force prend la forme d’un moment de recul et de repos.

Wellbeats *Mieux-être*, qui vous est offert parmi vos avantages sociaux, vous donne accès à une multitude de programmes et de cours portant sur la connexion corps-esprit. Le programme [**Retrouver le calme**](https://portal.wellbeats.com/search(m:program-detail/2579)#overview), par exemple, vous invite à prendre une pause, à respirer profondément et à renouer avec votre force intérieure. Chaque activité vise à vous aider à gérer le stress, à retrouver l’équilibre et à favoriser la résilience émotionnelle, à votre rythme.

[**Se joindre au programme**](https://portal.wellbeats.com/search(m:program-detail/2579)#overview)

**Voici ce qui vous attend dans le programme** [**Retrouver le calme**](https://portal.wellbeats.com/search(m:program-detail/2579)#overview)**:**

* Méditation et exercices de respiration
* Gratitude et réflexion
* Conscience du corps
* Écoute et calme

**Prêt à retrouver le calme?**

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]. 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,

[Entrez votre nom ici]