

**REMPLIR LE CODE D’ACCÈS DE LA SOCIÉTÉ CI-DESSOUS ET ENLEVER CE CADRE AVANT LA DISTRIBUTION**

**Donnez un coup de pouce à votre bien-être avec Calm**

Calm est une des meilleures applications de bien-être conçue pour donner un coup de pouce à votre bien-être. Cette application confidentielle disponible 24h/24 et 7j/7 fait partie de vos avantages et est gratuite. Utilisez Calm quand cela convient à votre emploi du temps pour travailler sur ce qui est le plus important pour vous, notamment :

• Découvrez des outils pratiques, des exercices de respiration et des formations rapides conçues pour vous aider à gérer les symptômes de stress et d’anxiété et à les résoudre imédiatement.

• Détendez-vous et endormez-vous plus facilement grâce à des histoires apaisantes lues par des célébrités, des méditations, des sons naturels et des sélections musicales exclusives.

• Obtenez au quotidien une pleine conscience, une dose de sagesse et des conseils pour vous sentir plus apaisé(e) mentalement, développer des habitudes plus saines et favoriser des attitudes positives grâce à de courtes sessions et formations guidées.

Scannez le code QR ci-dessous ou suivez [ce lien](https://www.calm.com/b2b/ews/subscribe) pour ouvrir un compte et vous inscrire à l’application Calm, puis saisissez le code de votre société lorsque vous y êtes invité : **[insérer le code d’accès ici].**



Vous avez déjà l’application ?

1. Ouvrez l’application

2. Allez à Profil > Paramètres > Lier un abonnement d’entreprise

3. Saisissez le code de l’entreprise Optum EWS

4. Dans le champ « code groupe », saisissez le code d’accès de votre société : **[insérer le code d’accès ici]**