**Pleine conscience et mouvement**

Ce mois-ci, découvrez à quel point la pleine conscience et le mouvement sont importants pour votre santé et votre bien-être, et comment les intégrer à votre routine quotidienne.

|  |
| --- |
| **Votre trousse à outils d’engagement mensuel comprend :**  **Une fiche conseils** sur la manière de poser des intentions pour l’année à venir  **Une formation** sur l’importance de la relaxation et comment incorporer des pratiques de relaxation dans votre vie quotidienne  **Des articles** expliquant comment soulager le stress par le yoga, comment repousser les limites de votre zone de confort et comment approfondir la pleine conscience tout au long de la journée |

[Explorer la trousse à outils](https://optumeap.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Sujets du mois** – Explorez un nouveau sujet chaque mois |
|  | **Autres ressources** – Accédez à d’autres ressources et outils de développement personnel |
|  | **Bibliothèque de contenu** – Profitez d’un accès permanent à votre contenu favori |
|  | **Soutien pour tous** – Partagez les trousses à outils avec les personnes qui pourraient bénéficier de l’information |