**Осознанность и физическая активность**

В этом месяце вы узнаете, почему осознанность и физическая активность так важны для здоровья и благополучия и как найти для них время в своем графике.

|  |
| --- |
| **В этом месяце вас ждут:****Советы**, которые помогут сформулировать новогодние обещания.**Семинар**, из которого вы узнаете, почему важно уметь расслабляться и как включить практики расслабления в свое расписание.**Статьи** о том, как снять стресс с помощью йоги, расширить свою зону комфорта и практиковать осознанность в течение дня. |

[Смотреть](https://optumeap.com/newthismonth/ru-RU)

**Что ждет вас каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**: новый актуальный контент и новые темы каждый месяц |
|  | **Больше ресурсов:** доступ к дополнительным материалам и инструментам самопомощи |
|  | **Библиотека контента:** доступ к любимому контенту в любое время |
|  | **Поддержка для всех:** делитесь ссылкой на ресурс с теми, кому это может быть полезным |