2 OCTOBRE

COMMENCER VOTRE VOYAGE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

« Le bien-être selon vous » vous invite à suivre votre propre chemin vers la santé et le bien-être, d'une manière qui vous corresponde le mieux.



Définir vos intentions

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre santé et à votre bien-être. Sur quoi souhaitez-vous vous concentrer ce mois-ci ? Qu'attendez-vous avec le plus d'impatience ? Notez une ou deux intentions qui vous tiennent à cœur.

Préparez-vous à recevoir des coups de pouce quotidiens

Chaque jour, vous recevrez un message pour vous accompagner dans votre parcours ! Chaque message regorge d'idées d'activités, de ressources, de conseils pour le lieu de travail et d'inspiration. Choisissez les suggestions qui vous parlent et qui s'adaptent à votre emploi du temps.

Commencer Votre Voyage

“Un voyage de mille kilomètres commence par un seul pas.”

–ThichNhatHanh
(activiste pour la paix)

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr