## Stand-Alone Email

**\*\*Please note: *YourCustomMindWellLink*** looks like“app.mindwellu.com/**customURL**”

Subject: Juillet chez MindWell

Bonjour,

Il est courant de terminer la journée avec des tensions dans le dos, les épaules, ou les deux.

Une mauvaise posture se manifeste souvent par de l'inconfort dans différentes parties du corps, mais de petites habitudes régulières peuvent faire une grande différence à votre bureau et dans la vie quotidienne.

En juillet, la programmation de MindWell est axée sur la façon de bouger plus consciemment et de vous sentir mieux dans votre corps. Joignez-vous à nous pour une série de séances animées par des experts, conçues pour soutenir votre bien-être général :

* **NOUVEAU :** Pilates, posture et alignement au travail
* Gestion du stress et de l’anxiété
* À l’écoute des sons et des mouvements du bien-être
* Énergie en mouvement : la respiration pour soulager les tensions

Prenez un moment pour vous ce mois-ci, votre corps et votre esprit vous remercieront.

Pour en savoir plus sur ces programmes et vous inscrire, cliquez ci-dessous.

**Qu’offrons-nous?**

* **Pilates, posture et alignement au travail**

Découvrez les secrets d'une journée de travail productive et sans douleur lors de notre prochain webinaire sur la posture, le Pilates et l'alignement en milieu de travail. Apprenez des exercices simples mais puissants basés sur le Pilates et des ajustements ergonomiques que vous pouvez mettre en œuvre immédiatement à votre bureau pour améliorer votre posture et l'alignement de votre colonne vertébrale.

Retrouvez votre confort, augmentez votre niveau d'énergie et prévenez ces douleurs tenaces qui nuisent à votre concentration – aucune expérience préalable n'est requise !

**Séance unique de 45 minutes**

Le mardi 15 juillet à 13 h HE / 10 h HP

*\*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/196]

* **Gestion du stress et de l’anxiété**

Nous éprouvons tous du stress et de l'anxiété. C'est une partie naturelle de l'être humain. Mais lorsque ces sentiments deviennent accablants, il est important de comprendre pourquoi.

Dans cette classe, vous en apprendrez davantage sur le spectre de la santé mentale et comment vous soutenir, vous et les autres, dans les moments difficiles. Découvrez des outils pratiques pour gérer le stress et savoir quand chercher de l'aide.

**Nouvel horaire de classe :** 15 h HE / 13 h HP

*\*Ce cours est bilingue. La présentation se fera en anglais avec sous-titrage en direct en français. Jackie répondra aux questions dans la langue dans laquelle elles seront formulées.*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/189]

* **Énergie en mouvement : la respiration pour soulager les tensions**

Apprenez comment des mouvements simples et intentionnels, associés à des exercices de respiration, peuvent restaurer l'énergie, apaiser la tension et favoriser une meilleure posture tout au long de votre journée.

Cette séance combine la pratique du mouvement avec des exercices de respiration guidés pour aider votre corps à se sentir plus équilibré et énergisé.

*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/107]

* **À l’écoute des sons et des mouvements du bien-être**

Découvrez comment le mouvement intentionnel et le pouvoir du son peuvent augmenter votre énergie, améliorer votre humeur et soutenir votre bien-être général.

Joignez-vous à Dre Ellen Choi pour une séance captivante où vous explorerez la science derrière le mouvement et découvrirez comment les motifs sonores rythmiques peuvent vous aider à réinitialiser votre système nerveux et à mettre votre corps en mouvement.

*\*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/51]

Apprenez-en davantage sur ces programmes et d’autres offres de MindWell en juillet en vous connectant au *Cours en direct*>>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/[liveclasses](https://app.mindwellu.com/liveclasses)]

Vous n’avez pas encore de compte? Inscrivez-vous ici >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink]

CTA : Connectez-vous maintenant

De nouveaux programmes seront bientôt mis à jour. Restez à l’affût!

\*\*MindWell est un service qui vous est offert par \_\_\_*(insérez le nom de votre entreprise ici)\_\_\_.* Si vous n’avez pas encore de compte, inscrivez-vous gratuitement ici : \_\_\_\_\_\_(lien)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \*\*

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink]

## Shorter Text

(to Add to Email or Use on Intranet)

(or use image included below)

**Juillet chez MindWell**

Améliorez tous les aspects de votre vie grâce aux programmes et cours de MindWell.

**Pilates, posture et alignement au travail**

Pratiquez des exercices simples mais puissants basés sur le Pilates et des ajustements ergonomiques que vous pouvez mettre en œuvre immédiatement à votre bureau pour améliorer votre posture et soulager la douleur.

*\*Cours en anglais sous-titré en français*

**Gestion du stress et de l’anxiété**

Apprenez-en davantage sur le spectre de la santé mentale et comment vous soutenir, vous et les autres, dans les moments difficiles. Découvrez des outils pratiques pour gérer le stress et savoir quand chercher de l'aide.

*\*Ce cours est bilingue.*

**Énergie en mouvement : la respiration pour soulager les tensions**

Apprenez comment des mouvements simples et intentionnels, associés à des exercices de respiration, peuvent restaurer l'énergie, apaiser la tension et favoriser une meilleure posture tout au long de votre journée.

*\*Cours en anglais sous-titré en français*

**À l’écoute des sons et des mouvements du bien-être**

Découvrez comment le mouvement intentionnel et le pouvoir du son peuvent augmenter votre énergie, améliorer votre humeur et soutenir votre bien-être général.

*\*Cours en anglais sous-titré en français*

Inscrivez-vous à ces programmes en utilisant votre compte MindWell.

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/[vueLogin](https://app.mindwellu.com/vueLogin)]

Vous n’avez pas de compte? Inscrivez-vous aujourd’hui!

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink]