## Stand-Alone Email

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

Subject: Août chez MindWell

Bonjour,

Alors que l'été bat son plein, plusieurs d'entre nous se retrouvent en compagnie d'amis et de la famille, profitant des journées plus longues et de repas colorés. Mais cette saison peut aussi apporter son lot de défis, comme se sentir déphasé ou même déconnecté.

Que vous profitiez pleinement de l'été ou que vous cherchiez un peu plus d'équilibre, les classes en direct de MindWell en août sont là pour vous aider à vous ressourcer et à vous reconnecter avec vous-même et avec les autres.

Voici ce qui vous attend ce mois-ci :

* Des plats estivaux frais pour des rassemblements sains
* Le véritable soi, la véritable appartenance
* Leadership et sécurité psychologique
* Parler des vraies choses pour consolider les liens

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

**Qu’offrons-nous?**

* **Des plats estivaux frais pour des rassemblements sains**

Joignez-vous à la cheffe Kristin Fraser pour un atelier en ligne dynamique de 45 minutes, conçu pour vous inspirer des repas savoureux et bons pour le corps, parfaits pour les pique-niques ensoleillés, les barbecues et les soupers entre amis.

Vous apprendrez à créer des plats colorés et faciles à préparer qui favorisent la santé intestinale, l'énergie et la connexion, sans sacrifier la saveur ni le plaisir. C'est parfait pour les gourmets soucieux de leur bien-être ou toute personne cherchant à rehausser ses repas sociaux estivaux.

Démonstration virtuelle avec un ensemble de recettes, incluant des boissons et des thés meilleurs pour la santé, vos créations incontournables de planches de mezze et un bar à tacos arc-en-ciel pour couvrir tous les besoins alimentaires de vos invités !

**Séance unique de 45 minutes**

Mardi 12 août à 13 h HE / 10 h HP

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/198]

* **Leadership et sécurité psychologique**

Découvrez comment diriger avec confiance et intention. Dans cette séance, les leaders exploreront des stratégies concrètes pour créer une culture de sécurité psychologique, où la communication ouverte, les défis respectueux et la prise de risques saine sont non seulement bienvenus, mais encouragés.

Apprenez comment réduire la peur de l'échec, bâtir des liens plus solides et donner à votre équipe les moyens de donner le meilleur d'elle-même.

*\*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]

* **Parler des vraies choses pour consolider les liens**

Explorez comment apporter plus de présence et de clarté dans vos conversations, au travail et au-delà.

Vous pratiquerez l'écoute sans jugement, la réponse intentionnelle et la création d'un espace pour une connexion authentique.

*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/107]

* **Le véritable soi, la véritable appartenance**

Découvrez comment l'acceptation de votre moi authentique favorise des liens plus profonds et un sentiment d'appartenance plus fort.

Ellen Choi vous guidera dans le développement du courage d'être fidèle à vous-même et de bâtir des relations significatives.

*\*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 août 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)

**Août chez MindWell**

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

**Des plats estivaux frais pour des rassemblements sains**

Apprenez à créer des plats colorés et faciles à préparer qui favorisent la santé intestinale, l'énergie et la connexion, sans sacrifier la saveur ni le plaisir. Parfait pour toute personne cherchant à améliorer ses repas sociaux estivaux.

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

**Leadership et sécurité psychologique**

Explorez des stratégies concrètes pour créer une culture de sécurité psychologique, où la communication ouverte, les défis respectueux et la prise de risques saine sont non seulement bienvenus, mais encouragés.

*\*Ce cours est bilingue.*

**Parler des vraies choses pour consolider les liens**

Pratiquez l'écoute sans jugement, la réponse intentionnelle et la création d'un espace pour une connexion authentique.

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

**Le véritable soi, la véritable appartenance**

Découvrez comment l'acceptation de votre moi authentique favorise des liens plus profonds et un sentiment d'appartenance plus fort.

*\*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]