## Stand-Alone Email

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

Subject: Septembre chez MindWell

Bonjour,

Notre humeur est influencée par de nombreux facteurs, certains évidents, d'autres plus surprenants. Un que vous ne soupçonneriez peut-être pas? La posture.

La façon dont vous vous asseyez et vous tenez peut affecter directement votre énergie, votre confiance et votre état émotionnel.

C'est pourquoi, après un lancement réussi, Posture et Pilates est de retour en septembre comme cours hebdomadaire, explorant cette fois-ci comment la posture a un impact sur l'humeur et la clarté mentale.

Vous trouverez également de nouvelles séances axées sur le sommeil, la gratitude et la conscience émotionnelle, tous essentiels pour cultiver une humeur stable et équilibrée, et pour renforcer votre santé émotionnelle.

Voici ce qui s'en vient le mois prochain :

* **Nouveau :** Sommeil profond : Tapping EFT pour le repos et la récupération
* Utiliser la gratitude pour briser l'emprise du stress
* **Nouveau :** Comment la posture affecte l'humeur (maintenant hebdomadaire)
* De la réactivité à la réponse : naviguer les émotions

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

**Qu’offrons-nous?**

* **Le tapotement thérapeutique pour un sommeil plus profond**

Vous avez de la difficulté à dormir ou cherchez simplement un repos plus profond? Cette séance utilise le Tapping EFT (Techniques de libération émotionnelle) pour calmer l'esprit, relâcher les tensions physiques et rétablir la capacité naturelle de votre corps à se détendre.

En tapotant doucement sur des points d'acupression, vous dissiperez le stress, la frustration et le bruit mental qui perturbent souvent le sommeil, tout en invitant le calme, la sécurité et la sérénité.

Aucune expérience préalable n'est requise. Venez comme vous êtes et offrez à votre système nerveux le repos qu'il mérite.

**Séance unique de 45 minutes**

Mardi 23 septembre à 13 h HE / 10 h HP

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/199]

* **L'impact de la posture sur l'humeur**

La façon dont nous nous tenons physiquement peut avoir une influence directe non seulement sur nos sentiments, mais aussi sur nos pensées et nos comportements. Modifier notre posture est un "biohack" que nous pouvons utiliser pour changer notre état d'esprit et améliorer notre humeur.

Julie Anderton vous guidera à travers des mouvements Pilates simples mais efficaces qui étireront et renforceront vos muscles afin d'aider votre posture à retrouver son alignement idéal, améliorant ainsi votre bien-être physique et émotionnel. Une routine que vous pourrez pratiquer à votre bureau et partout ailleurs.

*Nouveau cours les jeudis à partir de septembre*

*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/204]

* **La gratitude pour briser l’emprise du stress**

Avez-vous parfois l'impression d'être pris dans un cycle de stress sans même vous en rendre compte?

Ce cours explore la manière dont le stress s'installe insidieusement et comment la gratitude peut devenir un outil puissant pour transformer votre état d'esprit. Grâce à des techniques pratiques et une approche de pleine conscience, vous apprendrez à créer un équilibre émotionnel et une aisance accrus dans votre quotidien.

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/51]

* **De la réactivité à la réponse : la gestion des émotions**

Ce cours vous offre des outils pratiques pour reconnaître vos schémas émotionnels, rester ancré dans les moments de stress et réagir avec plus d'habileté.

Vous comprendrez comment la conscience émotionnelle favorise des relations plus saines et un monde intérieur plus calme.

*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/107]

Apprenez-en davantage sur ces programmes et d’autres offres de MindWell en septembre 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)

**Septembre chez MindWell**

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

**Le tapotement thérapeutique pour un sommeil plus profond**

Pratiquez un doux tapotement sur des points d'acupression qui vous aideront à libérer le stress et à calmer l'esprit, favorisant ainsi un sommeil plus profond et plus réparateur. Aucune expérience préalable n'est requise.

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

**L'impact de la posture sur l'humeur**

Pratiquez des mouvements Pilates simples mais efficaces qui étireront et renforceront vos muscles pour aider votre posture à retrouver son alignement idéal, améliorant ainsi votre bien-être physique et émotionnel.

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

**La gratitude pour briser l’emprise du stress**

Ce cours explore la manière dont le stress s'installe insidieusement et comment la gratitude peut devenir un outil puissant pour transformer votre état d'esprit. Apprenez à créer un équilibre émotionnel et une aisance accrus dans votre quotidien.

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

**De la réactivité à la réponse : la gestion des émotions**

Accédez à des outils pratiques pour reconnaître vos schémas émotionnels, rester ancré dans les moments de stress et réagir avec plus d'habileté.

*\*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]