## Stand-Alone Email

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

Subject: Octobre chez MindWell

Bonjour,

Ce qui se trouve dans votre assiette pourrait bien influencer votre humeur, votre concentration et votre énergie.

La santé mentale est le reflet des petits choix quotidiens que nous faisons pour prendre soin de nous; et l'alimentation en est un élément vital.

Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales et de la Journée mondiale de la santé mentale, MindWell vous présente un webinaire spécial sur un choix puissant (*et souvent négligé*) : ce que nous mangeons.

Joignez-vous à Bonnie Kaplan, pionnière canadienne renommée en santé mentale, pour le webinaire **L'alimentation pour un cerveau en santé : Manger pour la santé mentale et la performance optimale.**

Apprenez comment les aliments que vous consommez peuvent aider à réduire le stress, à aiguiser la concentration et à renforcer la résilience, et repartez avec des conseils simples et pratiques que vous pouvez utiliser immédiatement.

Et ce n'est pas tout! Ce mois-ci, vous pouvez aussi participer à :

* Apprivoiser l'esprit vagabond
* Réinitialisation de l'esprit pour plus de concentration et de clarté
* Posture et santé mentale: se tenir droit pour un esprit plus calme

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

**Qu’offrons-nous?**

* **Bien nourrir son cerveau pour la santé mentale et la performance de pointe**

Découvrez la science derrière l'alimentation pour un meilleur bien-être mental dans ce webinaire animé par une experte de renom, Bonnie Kaplan, pionnière canadienne en santé mentale et auteure de *The Better Brain.*

Dans le cadre du Mois de la santé mentale, joignez-vous à nous le **mardi 7 octobre** pour explorer comment la nutrition a un impact sur votre esprit et apprendre des stratégies pratiques pour soutenir la clarté mentale, réduire le stress et améliorer la performance au travail et ailleurs.

Kaplan abordera les sujets suivants :

* Les nutriments essentiels pour le cerveau et leur profond impact sur votre état mental.
* Comment alimenter la production d'énergie de votre corps (les mitochondries) par le biais de l'alimentation pour combattre l'inflammation et la fatigue.
* Le lien surprenant entre votre intestin et votre cerveau, et comment les nourrir tous deux pour une meilleure santé mentale.
* Un aperçu des initiatives de politiques publiques et de leurs implications pour les stratégies de santé mentale en milieu de travail.
* Un plan d'action clair et simple pour améliorer votre bien-être mental avec des stratégies nutritionnelles simples et fondées sur des preuves.

**Webinaire de 60 minutes**

**Mardi 7 octobre, à 10 h (HP) / 13 h (HE)**

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/200]

* **Dompter l’esprit vagabond**

Un esprit agité peut avoir un impact sur tout : de votre concentration au travail à la façon dont vous gérez le stress dans votre vie quotidienne.

Ce mois-ci, la Dre Ellen Choi explore le lien entre la mémoire de travail et la distraction mentale. Vous apprendrez des outils fondés sur la science et des stratégies de pleine conscience pour aiguiser votre attention, améliorer votre productivité et rester ancré dans le moment présent.

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/51]

* **Posture et santé mentale : se tenir droit pour un esprit plus calme**

S'affaisser peut augmenter le stress, drainer l'énergie et nuire à la concentration, tandis que se tenir droit peut stimuler l'humeur, la confiance et la clarté d'esprit.

Dans cette séance, Julie Anderton, instructrice certifiée Stott Pilates, vous guidera à travers des mouvements simples basés sur le Pilates pour relâcher les tensions, améliorer l'alignement et soutenir à la fois votre corps et votre esprit.

*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/204]

* **Réinitialiser son esprit pour plus de concentration et de clarté**

Apprenez des exercices de respiration pour gérer la fatigue mentale et les pensées excessives. Grâce à des stratégies de respiration consciente, cette séance vous guidera dans la réinitialisation de votre esprit pour une plus grande clarté et une meilleure concentration. Sentez-vous au mieux de votre forme, performez au mieux de vos capacités!

*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 octobre 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)

**Octobre chez MindWell**

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

**Bien nourrir son cerveau pour la santé mentale et la performance de pointe**

Pour la Journée mondiale de la santé mentale, joignez-vous à nous pour découvrir l'impact de la nutrition sur votre esprit et apprendre des stratégies pratiques pour soutenir la clarté mentale, réduire le stress et améliorer votre performance.

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

**Dompter l’esprit vagabond**

Explorez le lien entre la mémoire de travail et la distraction mentale, et apprenez des outils fondés sur la science pour aiguiser votre attention, améliorer votre productivité et rester ancré.

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

**Posture et santé mentale : se tenir droit pour un esprit plus calme**

Pratiquez des mouvements simples basés sur le Pilates pour libérer les tensions, améliorer l'alignement et soutenir à la fois votre corps et votre esprit.

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

**Réinitialiser son esprit pour plus de concentration et de clarté**

Grâce à des stratégies de respiration consciente, cette séance vous guidera dans la réinitialisation de votre esprit pour une plus grande clarté et une meilleure concentration.

*\*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]