## Stand-Alone Email

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

Subject: Novembre chez MindWell

Bonjour,

Soyons honnêtes : l'argent peut être l'une des plus grandes sources de stress dans la vie. C'est un sujet qui semble souvent compliqué ou accablant.

C'est pourquoi, en novembre, MindWell se concentre sur la santé financière, mais pas de la façon habituelle. MindWell va au-delà du budget traditionnel pour examiner comment développer un état d'esprit plus fort et plus serein face à l'argent et aux dépenses.

Les séances suivantes sont conçues pour vous aider à réduire l'anxiété et à vous sentir plus confiant quant à votre avenir financier :

* Construire un système de gestion financière solide
* La santé financière de la réussite à l’épanouissement
* Le Pilates et l'économie du mouvement
* La respiration au service de la consommation consciente

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

**Qu’offrons-nous?**

* **Construire un système de gestion financière solide**

Apprenez à créer un système d'épargne et de dépenses simple et efficace qui vous aide à vous sentir en contrôle et à avancer financièrement. Cette séance se concentre sur l'établissement d'habitudes et d'une structure qui soutiennent vos objectifs, et pas seulement vos factures.

Mardi 4 novembre à **14 h 30 HE / 11 h 30 HP**

Séance unique de 45 minutes

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/201]

* **La santé financière de la réussite à l’épanouissement**

Explorez la distinction entre « être », « faire » et « avoir », ainsi que la différence entre l'accomplissement et l'épanouissement.

Apprenez à aligner vos objectifs financiers sur vos valeurs fondamentales pour cultiver un sens plus profond de l'objectif et un bien-être durable.

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/51]

* **Le Pilates et l'économie du mouvement**

Tout comme les habitudes financières conscientes nous aident à gérer l'argent avec sagesse, le mouvement conscient nous aide à conserver notre énergie et à utiliser notre corps plus efficacement.

Découvrez comment « budgéter » vos efforts, relâcher les tensions inutiles et cultiver un mouvement à la fois efficace et durable..

*Cours en anglais sous-titré en français*

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/204]

* **La respiration au service de la consommation consciente**

Explorez le lien entre la pleine conscience et le comportement financier. Cette séance vous aide à réfléchir à des choix basés sur des valeurs, à réduire le stress lié à l'argent et à bâtir une relation plus ancrée avec les décisions financières.

*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 novembre 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)

**Novembre chez MindWell**

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

**Construire un système de gestion financière solide**

Apprenez à créer un système d'épargne et de dépenses simple et efficace qui vous aide à vous sentir en contrôle et à prendre de l'avance financièrement.

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

**La santé financière de la réussite à l’épanouissement**

Explorez la distinction entre « être », « faire » et « avoir », ainsi que la différence entre l'accomplissement et l'épanouissement.

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

**Le Pilates et l'économie du mouvement**

Découvrez comment « budgéter » votre effort, relâcher les tensions inutiles et cultiver un mouvement à la fois efficace et durable.

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

**La respiration au service de la consommation consciente**

Cette séance vous aide à réfléchir à des choix basés sur des valeurs, à réduire le stress lié à l'argent et à bâtir une relation plus ancrée avec les décisions financières.

*\*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]