## Stand-Alone Email

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

Subject: Donnez le coup d’envoi à 2026 avec les cours de MindWell !

Bonjour,

La nouvelle année approche à grands pas, et le mois de janvier chez MindWell a pour but de vous aider à aborder 2026 en vous sentant plein d'énergie, bien ancré et prêt à affronter ce qui vous attend.

Nous commençons l'année chez MindWell avec des cours conçus pour réchauffer votre corps, recentrer votre attention et vous aider à renouer avec des routines saines après les Fêtes. Voici ce qui vous attend :

* Édition du Nouvel An: Atelier de cuisine pour un redémarrage hivernal conscient
* Nouvelle année, soi aligné
* Pilates pour une énergie spontanée
* Mouvement conscient et vitalité

Nous avons hâte de vous voir en classe, et de commencer 2026 ensemble avec force, chaleur et intention.

Apprenez-en davantage sur ces programmes et inscrivez-vous ci-dessous.

**Qu’offrons-nous?**

* **Se réchauffer de l'intérieur : atelier de cuisine pour un redémarrage hivernal conscient**

Alors que les résolutions du Nouvel An s'installent, découvrez un chemin vers le bien-être plus subtil et durable, qui va au-delà des gymnases bondés et des régimes stricts. Cet atelier est dédié à nourrir votre corps de l'intérieur grâce à des aliments entiers *(whole foods).*

Vous apprendrez à freiner vos envies de sucre et à vous remettre en douceur des excès des Fêtes avec des plats comme :

* Un cari vert végétarien polyvalent (accompagné d'un Tableau des caris pour des combinaisons infinies!)
* Des « Mookies » maison (muffins-biscuits) aux pépites de chocolat et à la citrouille – votre nouvelle collation ou substitut de repas préféré, prêt à emporter.

De plus, vous aurez accès à un livret de recettes complet comprenant des tableaux et des suggestions d'alimentation simples pour vous aider à rééquilibrer votre énergie, à rétablir votre digestion et à vous reconnecter au rythme naturel de votre corps tout au long de l'hiver.

\*\*Toutes les recettes sont sans gluten et sans produits laitiers, et facilement adaptables avec la protéine de votre choix.

Mardi 20 janvier 13 h (HE) / 10 h (HP)

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/205]

* **Nouvelle année, soi aligné**

Ce n'est pas qu'un simple cours, c'est une remise à zéro intentionnelle pour tout votre être. Intégrez la respiration consciente, le renforcement musculaire doux et les pauses de réflexion pour accorder votre corps et votre esprit au même rythme. Repartez avec une énergie renouvelée et un sens clair de la direction pour l'année à ver.

*Cours en anglais sous-titré en français* ni

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/107]

* **Pilates pour une énergie spontanée**

Joseph Pilates croyait que la forme physique était la première exigence du bonheur. Dans ce cours, vous explorerez des exercices revigorants de Pilates au sol (Mat Pilates) qui sollicitent les muscles et stimulent l'esprit pour vous aider à ressentir des moments « d'enthousiasme et de plaisir spontanés », tels que décrits par Joseph Pilates dans son livre.

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/204]

* **Mouvement conscient et vitalité**

Découvrez comment les pratiques de pleine conscience peuvent approfondir votre connexion à votre corps et vous permettre d'accéder à une plus grande conscience, connaissance et sagesse. Nous apprendrons également des techniques pour intégrer la pleine conscience dans vos activités physiques quotidiennes, améliorant ainsi votre bien-être de l'intérieur.

*\*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 janvier 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)

**En janvier chez MindWell**

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

**Se réchauffer de l'intérieur : atelier de cuisine pour un redémarrage hivernal conscient**

Découvrez un chemin vers le bien-être plus subtil et durable, qui va au-delà des gymnases bondés et des régimes stricts. Cet atelier est dédié à nourrir votre corps de l'intérieur grâce à des aliments entiers *(whole foods).*

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

**Nouvelle année, soi aligné**

Intégrez la respiration consciente, le mouvement doux et les pauses réparatrices pour harmoniser votre corps et votre esprit, favorisant ainsi une énergie renouvelée et un bien-être physique clair.

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

**Pilates pour une énergie spontanée**

Faites l'expérience de la joie du mouvement! Inspiré par Joseph Pilates, ce cours utilise des exercices revigorants au sol (sur tapis) pour éveiller vos muscles et votre esprit, vous offrant des moments d'enthousiasme et de plaisir spontanés.

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

**Mouvement conscient et vitalité**

Explorez des techniques simples pour intégrer une plus grande conscience dans vos activités physiques quotidiennes, améliorant votre bien-être de l'intérieur.

*\*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]