## Stand-Alone Email

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

Subject: Février chez MindWell

Bonjour,

Alors que nous sortons de la période des Fêtes pour reprendre nos routines, rester connecté est essentiel pour vous sentir au meilleur de votre forme. C'est pourquoi le thème de MindWell pour février est la Santé sociale.

Il ne s'agit pas de « réseautage » ou de brise-glace gênants. MindWell se concentre sur ce qui compte vraiment : comment se sentir écouté, comment soutenir son entourage et comment bâtir des relations qui vous donnent de l'énergie au lieu de vous épuiser.

**Coup de projecteur sur notre nouveau conférencier**

MindWell est également ravi d'accueillir Samir Mourani, reconnu pour son travail percutant dans le domaine de la santé mentale masculine. Nous avons hâte que vous profitiez de ses enseignements.

**Au programme en février :**

* NOUVEAU : Comment le lien favorise une meilleure version de soi
* Cultiver des liens empreints de compassion
* Pilates : Posture et langage corporel
* Parler et écouter avec aisance

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

**Qu’offrons-nous?**

* **Comment la connexion vous améliore**

On nous dit souvent que le succès repose sur l'indépendance et l'autodiscipline. En réalité, la véritable croissance se produit par le biais du lien (*connection*).

Dans cette séance, Samir Mourani, nouveau conférencier MindWell, expliquera comment le renforcement du bien-être social peut non seulement améliorer les relations, mais aussi influencer votre façon de vous présenter au travail, de gérer le stress et de vous percevoir vous-même.

Samir offrira des idées pratiques qu'il a apprises pour vous aider à créer des liens plus profonds et plus significatifs, sans forcer les discussions superficielles ni faire semblant d'être quelqu'un que vous n'êtes pas.

Vous repartirez avec des moyens simples de bâtir des relations authentiques, de renforcer votre sentiment d'appartenance et d'augmenter votre bonheur général. Parce que se sentir lié n'est pas seulement bon pour le cœur, c'est le carburant de toute l'expérience humaine.

Mardi 10 février 13 h (HE) / 10 h (HP)

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/207]

* **Cultiver des liens empreints de compassion**

Explorez des principes et des pratiques de pleine conscience qui améliorent la confiance et l'empathie, optimisent la communication et vous aident à bâtir des relations plus significatives avec votre entourage.

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/51]

* **Pilates : Posture et langage corporel**

Que ce soit pour faire une première impression ou pour montrer des signes de notre humeur ou de notre état mental, notre posture et notre langage corporel peuvent avoir un impact sur nos interactions sociales.

Grâce aux principes et à la technique du Pilates, vous apprendrez à trouver votre posture idéale pour transmettre un sentiment de confiance et une attitude positive afin de mieux gérer vos interactions sociales.

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

En savoir plus >>>

[Hyperlink: YourCustomMindWellLink/mediaLiveClass/204]

* **Parler et écouter avec aisance**

Découvrez comment la respiration consciente cultive une présence ancrée dans chaque interaction, améliorant votre capacité à parler et à écouter avec clarté.

Apprenez à naviguer dans les conversations, à reconnaître les déclencheurs (émotionnels) et à réagir avec plus de patience et d'empathie.

*\*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 février 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 février chez MindWell**

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

**Comment la connexion vous améliore**

Apprenez des façons simples de bâtir des relations authentiques, de renforcer votre sentiment d'appartenance et d'augmenter votre bonheur général. Parce que se sentir lié n'est pas seulement bon pour le cœur; c'est le carburant de toute l'expérience humaine.

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

**Cultiver des liens empreints de compassion**

Explorez des principes et des pratiques de pleine conscience qui améliorent la confiance et l'empathie, optimisent la communication et vous aident à bâtir des relations plus significatives avec votre entourage.

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

**Pilates : Posture et langage corporel**

Projetez confiance et positivité! Apprenez comment les principes du Pilates peuvent affiner votre posture et votre langage

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

**Parler et écouter avec aisance**

Apprenez à rester ancré dans les conversations, à remarquer les déclencheurs émotionnels et à réagir avec plus de patience et de clarté.

*\*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]