

Capsule

Jeudi le 02 avril 2020



En cette période de pandémie, nous souhaitons vous rappeler qu'il est important de continuer à prendre soin de soi et de se nourrir de pensées positives. Nous vous proposerons de nouveaux outils, trucs et astuces personnalisés pour vous aider à vous relaxer, gérer votre stress et maintenir une bonne santé.

Restez à l'affût des suggestions du jour à chaque semaine sur cette même page web du CISSS.

Nous vous offrons un [premier audio](#) de relaxation, d'une durée de 15 minutes, créé par Guylaine Ducharme, hypnothérapeute et maître PNL de Mont-Laurier. Cette audio vous invite à vous connecter à votre refuge intérieur. Pour vivre une expérience optimale, nous vous recommandons de mettre des écouteurs et de vous allonger pour une détente plus profonde.

Bonne séance!

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques