

Capsule Branchés santé

Mardi le 07 avril 2020



Aujourd'hui, nous vous offrons une série de cinq [vidéos d'Alexandra yoga](#) de Prévost, d'une durée de 8 à 30 minutes, créé spécifiquement pour vous. Vous pouvez simplement écouter les vidéos et quand vous sentirez le moment, laissez votre corps bouger doucement au rythme des postures. Une pause, un moment pour se reconnecter à son corps et respirer.

Bonne séance!

Votre équipe Branchés santé

Services Pratiques de Gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques