

Capsule

Vendredi le 10 avril 2020



Parfois, prendre un petit moment pour soi en sortant prendre l'air, en vous connectant à la nature ou en écoutant l'un des six audios de méditation et relaxation créés spécifiquement pour vous peut se révéler fort bénéfique pour votre santé.

[Refuge intérieur](#) (15 min) [La bienveillance en période de pandémie](#) (10 min)
[Technique d'ancrage au calme](#) (5 min), [Détente profonde](#) (15 min)
[Méditation sur les sons](#) (5 min), [Respiration consciente](#) (3 min)

Installez-vous confortablement avec des écouteurs pour une détente plus profonde.

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques