

Capsule Branchés santé

Jeudi le 9 avril 2020



Avez-vous pris soin de vous aujourd'hui? Vous sentez-vous détendu compte tenu du contexte actuel? Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour découvrir le premier [vidéo d'étirements dynamiques](#) au travail réalisé par notre collègue Marie-Pascale Bourgoin, kinésiologue. Il est d'une durée de 5 minutes et il a été créé spécifiquement pour vous. Trois étirements simples pour maintenir une bonne flexibilité et ensoleiller votre journée.

*Un article inspirant [« Le sport est essentiel pour faire face à la crise, selon un urgentologue »](#).

Bonne séance!

Votre équipe Branchés santé

Services Pratiques de Gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques