

Interrompez les périodes assises avec une promenade à l'extérieur

L'activité physique à l'extérieur et les respirations profondes peuvent nous aider à nous calmer et à relaxer.

Donnez-vous
du temps pour

Bouger

Trouvez des moments pour faire de l'activité physique où, quand et comme bon vous semble pour donner le meilleur de vous-mêmes.



PARTICIPACTION



En savoir plus