

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

Peu importe quand, où et comment vous travaillez, prendre des pauses pour faire de l'activité physique vous aidera à être à votre meilleur.

ParticipACTION.com/tempspourbouger


PARTICIPACTION