

# 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.



**PARTICIPATION**

Faites place au mouvement



En savoir plus