

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