



**Pensez à briser la routine :
apportez votre propre dîner!**



JOIGNEZ LE
MOUVEMENT DU
mieux-être
EN MILIEU DE TRAVAIL

mieux-etrenb.ca/au-travail



Pensez à encourager
un ou une collègue
qui le mérite bien !



JOIGNEZ LE
MOUVEMENT DU
mieux-être
EN MILIEU DE TRAVAIL

mieux-etrenb.ca/au-travail



BIEN JOUÉ !

Ce que j'apprécie chez toi, c'est

#MOUVEMENT-*mieux-être*

BIEN JOUÉ !

Ce que j'apprécie chez toi, c'est

#MOUVEMENT-*mieux-être*

BIEN JOUÉ !

Ce que j'apprécie chez toi, c'est

#MOUVEMENT-*mieux-être*

BIEN JOUÉ !

Ce que j'apprécie chez toi, c'est

#MOUVEMENT-*mieux-être*

BIEN JOUÉ !

Ce que j'apprécie chez toi, c'est

#MOUVEMENT-*mieux-être*

BIEN JOUÉ !

Ce que j'apprécie chez toi, c'est

#MOUVEMENT-*mieux-être*



**Levez-vous
et étirez-vous**

Écartez vos pieds à la largeur des épaules et posez vos mains au bas de votre dos en pointant vos doigts vers le bas. Bombez le torse et maintenez pendant 20 à 30 secondes.

**Promenez-vous
dans le bureau**

Allez saluer un collègue ou vous chercher un verre d'eau.

**Vous êtes assis depuis au moins
20 minutes ? Pensez à vous dégourdir !**



JOIGNEZ LE
MOUVEMENT DU
mieux-être
EN MILIEU DE TRAVAIL

mieux-etrenb.ca/au-travail