



groupe
Censeo
SERVICE | CONSEIL | COURTAGE
Assurance et rentes collectives

Ma connexion mieux-être

Informations et conseils sur la santé

Nous partageons les liens vers la version la plus récente de Ma connexion mieux-être qui porte sur **l'activité physique**. Téléchargez le numéro de ce mois-ci pour obtenir des renseignements et des conseils que vous pouvez partager avec vos employés.

[Ma Connexion mieux-être](#)



Webinaire Complémentaire

Les phases de l'activité physique
25 septembre 2024 | De 12h à 13h

[Inscrivez-vous
ici](#)

La situation dans laquelle vous vous trouvez dans votre parcours d'activité physique peut évoluer au cours des différentes étapes de la vie et est influencée par de nombreux facteurs internes et externes. Il est bien connu que l'activité physique est importante pour la santé et le bien-être en général et qu'elle est étroitement liée à la gestion des maladies chroniques. Au cours de ce webinaire, nous explorerons les différentes étapes de la préparation à l'activité physique tout en examinant comment le corps peut s'adapter à des choses difficiles, une fois que vous commencez. Des conseils pratiques et des idées sur la manière de devenir actif seront partagés au cours de cette session interactive.

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure de :

- Comprendre le type et la quantité d'activité physique nécessaire pour un bien-être optimal
- Faire le lien avec les obstacles courants à la pratique d'une activité physique à différents stades de la vie.
- Obtenir des moyens simples et efficaces pour commencer à faire de l'activité physique



Honorer et guérir : Comprendre la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Le 30 septembre marque la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation. La reconnaissance de cette journée a pour but d'aider les gens à apprendre, à comprendre et à guérir. Cette journée a ainsi permis à de nombreuses personnes de se sensibiliser au traitement injuste et aux difficultés auxquelles sont confrontés les peuples autochtones du Canada. Il s'agit notamment de l'histoire des pensionnats, où les enfants autochtones ont été séparés de leur famille et contraints d'abandonner leur culture.

[Cliquez pour lire l'article complet](#)

[En savoir plus](#)

PRENEZ EN MAIN VOTRE SANTÉ. RESTEZ EN SANTÉ. VIVEZ EN SANTÉ.



groupe
Censeo
SERVICE | CONSEIL | COURTAGE
Assurance et rentes collectives

LA CORPORATION
people

Bénéficiez d'une approche humaine

**Des questions? Communiquez avec nous dès aujourd'hui
par courriel à info@groupecenseo.com**

groupecenseo.com