

LE DÉFI DES SOINS PERSONNELS

INSTRUCTIONS VIRTUELLES POUR LE DÉFI D'ÉQUIPE

Bienvenue au Défi des soins personnels VIRTUEL !

Il est temps de prendre soin de vous ! Grâce à ce défi simple de deux semaines, vous vous concentrerez sur vos soins personnels. S'engager à faire des activités qui soutiennent et nourrissent votre corps, votre esprit et votre âme vous permet d'être la meilleure version de vous-même.

RECHARGEZ  **RAFRAÎCHISSEZ**  **RECONNECTEZ**  **RECENTREZ**



C'est simple...

Engagez-vous à faire quelques activités simples et saines et gagnez des points pour votre équipe !

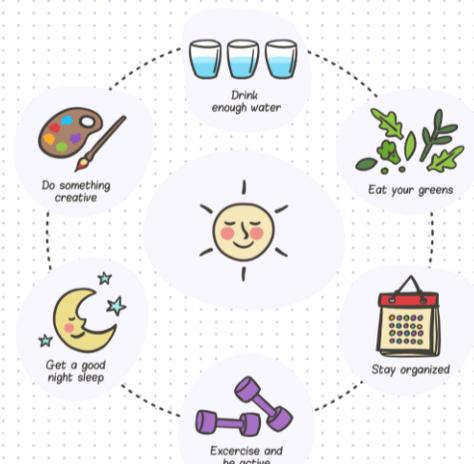
Pendant le défi, chaque participant soumettra quotidiennement son total de points sur la page Web du Défi d'équipe.

SOUSSIONS INDIVIDUELLES ET MISES À JOUR DU CLASSEMENT

Chaque jour, veuillez visiter le site web du Défi d'équipe. On vous demandera de cliquer sur le nom de votre équipe et de soumettre votre total de points. Nous élaborons le système d'honneur !

Le classement des équipes sera mis à jour une fois par semaine. L'équipe avec le plus grand nombre de points gagne !

Les activités de soins personnels comprennent tout ce que vous faites délibérément pour prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle. Voici quelques exemples : Intégrez l'exercice dans votre journée, apprenez quelque chose de nouveau, téléphonez à un(e) ami(e) avec qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps ou pratiquez la respiration profonde.



N'oubliez pas de consulter le Centre de ressources du défi d'équipe pour obtenir des conseils, des guides et des stratégies utiles pour vous aider à relever ce défi !