



# BOX BIEN-ÊTRE



## CALENDRIER DE L'AVENT 100% DIGITAL



La période des fêtes est un moment propice pour remercier vos collaborateurs et leur offrir un moment de détente. Avec notre box bien-être découvrez chaque jour : une méditation, un tips, un exercice ou un article pour améliorer son bien-être quotidien.

### NOTRE PROGRAMME



#### 2 DÉCEMBRE

Vidéo (15 min) -  
Automassages et détente  
musculaire du haut du dos



#### 3 DÉCEMBRE

Audio (10 min) -  
Cohérence cardiaque



#### 4 DÉCEMBRE

Livret - Comfort Food :  
recettes chaudes et  
réconfortantes pour l'hiver



#### 5 DÉCEMBRE

Vidéo (15 min) - 3  
exercices de sophrologie  
à appliquer au quotidien



#### 6 DÉCEMBRE

Séance (30 min) -  
Stretching-Relaxation



#### 9 DÉCEMBRE

Vidéo (15 min) - La  
respiration 4-7-8 pour se  
détendre au quotidien



## 10 DÉCEMBRE

Livret pratique - Digital detox



## 11 DÉCEMBRE

Audio (10 min) - L'exercice du muscle du bien-être



## 12 DÉCEMBRE

Vidéo (15 min) - Explorer la gratitude pour un bien-être immédiat



## 13 DÉCEMBRE

Audio (10 min) - Méditation de pleine conscience pour amener calme et sérénité



## 16 DÉCEMBRE

Séance (30 min) - Yin-Yoga pour favoriser la détente musculaire



## 17 DÉCEMBRE

Vidéo (15 min) - Salutation au soleil revisitée



## 18 DÉCEMBRE

Audio (10 min) - Méditation et pratique de l'attention



## 19 DÉCEMBRE

Vidéo (15 min) - Do-in : 5 automassages pour mieux gérer son stress



## 20 DÉCEMBRE

Article - Mes 3 Kiffs de la journée



## 23 DÉCEMBRE

Livret - Ikigai pour recentrer ses priorités pour 2025



## 24 DÉCEMBRE

Audio (10 min) - Méditation de fin d'année



# APERÇU DE LA NEWSLETTER



## BOX BIEN-ÊTRE



## BIENVENUE SUR CETTE 1ÈRE NEWSLETTER DE L'AVENT !

Parce que votre bien-être est précieux, profitez de ce calendrier pour nourrir votre corps et votre esprit. Comptez les jours jusqu'à Noël avec des petits moments de bien-être à chaque jour !

Découvrez sans attendre ce qui vous est réservé pour cette première semaine

## QUELLE SURPRISE SE CACHE DERRIÈRE LES CASES ?



2 DEC.



6 DEC.



4 DEC.



3 DEC.



5 DEC.



CELA VOUS A PLU ? SOYEZ PATIENTS LE TEMPS  
D'UN WEEKEND ET RETROUVEZ LA DEUXIÈME  
NEWSLETTER ET VOS PRÉSENTS DÈS LUNDI !



 synpeak