

# Septembre 2024



La devise du mois :

Vous avez deux demeures : la Terre et votre corps. Prenez-en soin !

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## Parce que la santé est une affaire personnelle™



**C'est le mois de septembre bio**  
À cette occasion, essayez d'acheter dans des magasins locaux ou de cultiver vos propres produits.

1



2

Commencez la semaine sous le signe de la concentration. Écrivez 3 choses que vous voulez absolument réaliser d'ici la fin du mois.

Ne vous précipitez pas sur votre déjeuner. Pratiquez l'alimentation consciente et savourez votre pause en toute sérénité.

3

Le défi GO Challenge commence aujourd'hui ! Inscrivez vos équipes à notre prochaine [course virtuelle sur le thème du bien-être au travail](#).

4

Comment vous sentez-vous ? Aujourd'hui, prenez le temps de faire le point sur vos sentiments.

5



C'est officiellement la saison de la Vierge. C'est le moment idéal pour faire des projets et s'organiser.

6

Pourquoi ne pas essayer de préparer des friandises à la maison ? Caramels mous ? Pommes d'amour ? Loukoums ?

7

L'anxiété du dimanche vous envahit ? Discutez avec votre responsable de la manière dont vous pouvez tirer le meilleur parti de votre travail.

8

Essayez une nouvelle séance d'entraînement ou un nouveau cours !

9



**Journée mondiale de la prévention du suicide**  
Prenez des nouvelles de vos proches ou apportez votre soutien à une personne susceptible d'être en difficulté.

10

Vous sentez-vous en phase avec votre équipe en ce moment ? Pourquoi ne pas organiser une journée de consolidation d'équipe ?

11

Asseyez-vous bien droit et adoptez une bonne posture.

12

Essayez de limiter votre temps d'écran aujourd'hui.

13

Commencez la journée par 10 burpees ou 10 squats !

14



Avez-vous pris un petit-déjeuner aujourd'hui ? Améliorez votre concentration en y ajoutant des céréales complètes, des fruits ou des noix.

15

Prenez 10 minutes aujourd'hui pour faire de légers étirements ou une petite promenade. C'est un excellent moyen de faire le vide et de se recentrer.

16

Faites le point sur votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Avez-vous besoin de passer plus de temps à faire les choses que vous aimez ?

17

Essayez de préparer un tout nouveau smoothie. Ajoutez-y du gingembre si vous souhaitez réduire les ballonnements.

18



Pensez à bien vous hydrater !

19

Célébrez vos réalisations professionnelles, aussi modestes soient-elles.

20



**Journée mondiale de la gratitude**  
Aujourd'hui, réfléchissez aux choses ou aux personnes qui suscitent votre reconnaissance.

21

Combien de légumes vont agrémenter votre dîner de ce soir ?

22



23

Passez une heure loin des écrans aujourd'hui. Lisez un livre, faites une promenade ou profitez simplement d'un moment de calme.

Évitez d'effectuer plusieurs tâches en même temps et refusez tout engagement supplémentaire susceptible de générer un surcroît de stress.

24

Faites un compliment à quelqu'un aujourd'hui, qu'il s'agisse d'un(e) collègue ou d'un(e) parfait(e) inconnu(e).

25



Quelle est votre routine à l'heure du coucher ? Devez-vous prévoir une tisane ou réduire le temps passé devant l'écran ?

26

La semaine s'achève. Débarrassez-vous de toute la négativité accumulée au cours de la semaine.

27

Votre rappel du samedi : prenez la pause qui s'impose !

28



Préparez le déjeuner de demain et n'oubliez pas d'y incorporer une multitude de couleurs.

29

30

Demain, c'est le début d'un nouveau mois. Préparez-vous dès aujourd'hui afin de commencer le mois sur les chapeaux de roue.