

Se rapprocher de la nature

C’est prouvé! Passer du temps dans la nature diminue les hormones de stress, augmente les hormones de bonheur et favorise le bien-être général. Il existe bien sûr de nombreuses façons de se rapprocher de la nature et d’apprendre à apprécier notre environnement.

Allez, la nature t’attend!

De quelle façon t’es-tu rapproché de la nature cette semaine?

Comment t’es-tu senti pendant que tu passais du temps dans la nature?

Comment te sens-tu maintenant, en te remémorant l’expérience?

De quelles autres façons pourrais-tu te rapprocher régulièrement de la nature?

1.

2.

3.

4.

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, consultez **ssmcv.com**.

canada vie MC | Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d’Assurance du Canada sur la Vie.
F79-02514-10/24