

BINGO BIEN-ÊTRE

Boostalab

Sélectionnez un défi bien-être par jour et complétez une ligne verticale, horizontale ou diagonale pour faire BINGO! Combien de fois direz-vous BINGO ce mois-ci?

B

I

N

G

O

Noter 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant·e

Prendre une marche de 20 minutes

Faire 8 minutes de méditation (guidée ou non)

Faire 5 minutes d'étirements durant votre pause

Faire un exercice de cohérence cardiaque

Faire 15 à 30 minutes de yoga

Prendre 3 grandes respirations avant vos rencontres

Travailler debout 30 minutes

Prendre le temps d'écrire vos émotions du moment

Travailler 10 minutes sans écran

Faire une réunion en marchant

Écrire une intention pour votre journée

GRATUIT

Écouter une chanson qui vous calme ou vous inspire

Prendre 5 minutes pour respirer profondément

Faire un entraînement physique de votre choix

Faire 2 min d'étirements à chaque heure travaillée

Boire 1L d'eau pendant les heures de travail

Partager une pause thé/café avec quelqu'un d'autre

Faire une pause danse de 5 minutes

Observer un élément de la nature pendant 2 minutes

Faire de votre collation un exercice de pleine conscience

Faire 8000 pas dans votre journée

Prendre le temps d'écrire une chose dont vous êtes fier·e

Envoyer un message de reconnaissance à un·e collègue

