



PAE et santé
organisationnelle

Pour ta santé mentale, va jouer dehors !

Les bienfaits du mouvement et de la nature sur ton bien-être



Mouvement

- Renforce l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle
- Réduit les risques d'épuisement et d'absentéisme
- Augmente la productivité
- Procure des bienfaits qui durent de **2 à 7 heures** après une seule séance



Nature

- Renforce le contrôle des impulsions
- Augmente la générosité, la coopération et le sentiment d'appartenance
- Aide à se remettre des épreuves difficiles de la vie
- Procure des bienfaits dès **1 à 10 minutes** d'exposition

Bienfaits communs

- Améliore la concentration et l'attention
- Améliore l'humeur
- Réduit le stress et l'anxiété

Des questions ou des inquiétudes sur tes
habitudes de vie ?

Contacte Brio PAE : scanne le code QR.

