

# Prenez votre pause

## Mettez-y un peu de yoga!

### En quoi consiste la pause

Vous pouvez demeurer à votre poste de travail et un rappel pourrait être envoyé à tous pour les encourager à prendre la pause suivante : [Le yoga @ votre bureau](#)

### Les bienfaits - effet relaxant

Une pause yoga durant la journée de travail permet aux employés de soulager les tensions accumulées et de se sentir revigorés et plus concentrés pour le reste de la journée.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

*Les idées pour cette activité ont été suggérées par :*

Donna Kubik, consultante en mieux-être et aménagement, IWK Health Centre, Halifax Area Healthy Workplace Network Meeting; Katie Cino, promotrice de la santé, Bureau de santé publique de Niagara; Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Halifax, La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.