



Gérer son stress

[CA - A] Le jeu du stress



Je gère
mon stress





Prendre soin de son corps

[CA - B] Je prends soin de mon corps



Je prends soin
de mon corps





Manger équilibré

Module alimentation

v1 - septembre 2022



Je mange
équilibré





Bouger dans son quotidien

[AP - A] À la recherche de l'activité
physique perdue



Je bouge dans mon quotidien





Bien dormir

[AC - A] Dormir, c'est bon pour la santé



**Je fais attention
à mon sommeil**

