

🐦 Sports

Découvrez les conseils bien-être J'MACTIV Entreprise by ASPTT



En ce début d'année, à l'heure où chacun prend des bonnes résolutions, l'ASPTT déploie 60 fiches pratiques J'MACTIV Entreprise by ASPTT sur la santé et le bien-être au travail, regroupées au sein de trois grandes thématiques :

(Découvrez la liste des 60 fiches en pièce-jointe)

- **Je prends soin de MON CORPS**
- **Je prends soin de MON BIEN-ÊTRE**
- **Je prends soin de MA SANTE**

Ces fiches proposent des conseils pratiques et génériques pour travailler sur sa posture, prendre soin de son alimentation, de son sommeil, plus généralement de soi-même au travail et dans sa vie privée.

Ce partenariat entre l'ASPTT Fédération Omnisports et le Groupe La Poste s'inscrit dans le plan « Bien dans son travail » du Groupe La Poste.

Comment en profiter ?

Vous êtes invités à aller sur le lien <http://imactiv-entreprise.asptt.com/newsletter/> pour vous inscrire à la newsletter de l'ASPTT et recevoir tous les lundis à 14h le conseil de la semaine.

[Ou en cliquant ICI pour vous abonner à la newsletter](#)

Accessibilité :

À télécharger

- [Classification des 60 fiches pédagogiques " J'MACTIV Entreprise By ASPTT "](#)
- [Lot N°1 - MON CORPS - Fiche N°1 - Je m'échauffe doucement](#)

Mot clés : [Guide - Conseils](#)

Publié le vendredi 01 mars 2019

Proposé par [ASPTT - Fédération omnisports](#)

Diffusé par [ATHA](#)

ATHA

Immeuble Orsud

3/5, avenue Galliéni

6ème étage

94257 Gentilly Cedex

Tél. : 01.41.24.49.50

E-mail : contact@atha.fr

Site Internet : <http://www.atha.fr>



Référent bénévolat : Alain DEBEURY : 03 26 65 50 29 et atha.est@orange.fr

Contact communication : Ghislaine Belda

Tel : 01 41 24 49 51

Courriel : atha.com@orange.fr