

Prenez le chemin de la santé et du bien-être

présenté par Manuvie

Cet amusant parcours de cinq semaines, présenté par Manuvie, est un excellent moyen d'améliorer votre santé tout en amassant des fonds pour aider à combattre les maladies du cœur et l'AVC et faire en sorte que chaque battement compte.



SEMAINE 1

LIGNE DE DÉPART 1^{ER} AU 7 MAI

Commencez par fixer un objectif de santé et de bien-être que vous aimeriez atteindre au cours des cinq prochaines semaines.

Séance spéciale de questions et réponses : Karen Furneaux, olympienne en kayak de vitesse et membre du Temple de la renommée des sports.

Le samedi 7 mai, de 12 h à 13 h (HE) : [lien Zoom](#) (en anglais seulement).

SEMAINE 3

BOUGEZ 15 AU 21 MAI

Essayez une nouvelle façon amusante d'être actif cette semaine.

Séance spéciale de questions et réponses : Sara Hodson, présidente, Conseil canadien de l'industrie du conditionnement physique, et fondatrice et chef de la direction, LIVE WELL Exercise Clinic.

Le mardi 17 mai, de 13 h à 14 h (HE) : [lien Zoom](#) (en anglais seulement).

SEMAINE 5

ENTREZ DANS LA ZONE 29 MAI AU 4 JUIN

Restez motivé en établissant votre plan de vie sain sous forme de liste dans l'application pour rester sur la bonne voie.

Séance spéciale de questions et réponses : Kevin Lobo, survivant inspirant d'une maladie du cœur.

Le mercredi 1^{er} juin, de 13 h à 14 h (HE) : [lien Zoom](#) (en anglais seulement).



FONCTIONNEMENT

C'est facile! Téléchargez l'application mobile de la Randonnée du cœur et ouvrez une session. Visitez notre page des défis pour commencer.

Essayez une nouvelle activité ou une habitude saine chaque semaine, et gagnez des insignes en relevant des défis en matière de santé et de bien-être.

Vous pouvez également consulter un accompagnateur, un nutritionniste, des entraîneurs personnels et une personne ayant une expérience vécue (et gagner des prix!) lors de nos séances de questions et réponses hebdomadaires.

Partagez vos progrès sur le chemin de la santé et du bien-être sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic #CoeurEtAVCRandonnonsEnsemble.

SEMAINE 2

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE 8 AU 14 MAI

Choisissez une habitude de saine alimentation à essayer cette semaine.

Séance spéciale de questions et réponses : Cara Rosenbloom, nutritionniste, auteure primée de livres de recettes.

Le jeudi 12 mai, de 13 h à 14 h (HE) : [lien Zoom](#) (en anglais seulement).



SEMAINE 4

RÉFLEXION SUR CE QUI COMPTE VRAIMENT 22 AU 28 MAI

Prenez trois moments de méditation consciente.

Séance spéciale de questions et réponses : Tasha McRae, physiologiste clinique de l'exercice, vice-présidente, LIVE WELL Exercise Clinic.

Le mardi 24 mai, de 14 h à 15 h (HE) : [lien Zoom](#) (en anglais seulement).



OUVREZ VOTRE CŒUR

En cours de route, comparez les notes sur votre parcours de bien-être et les conseils sur notre NOUVEAU centre communautaire! Et partagez vos progrès et vos insignes sur les médias sociaux. Donnez un coup de pouce à votre santé et à votre bien-être, mais également à votre collecte de fonds de la Randonnée du cœur!

