

24/7 International *Self-Care Day*

24/7

journée internationale *du bien-être personnel*

@Building 90

July 24 juillet

@Bâtiment 90

"Self-Care Isn't Extra—It's Essential."

"Prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité."

All activities happen between
0900 - 1200 hrs

Toutes les activités auront lieu
de 0900 à 1200

Yoga on the Grass | 1200 - 1300hrs

Yoga Sur L'herbe | 12 h 00 à 13 h 00



Play with dogs from the Winnipeg Humane Society

Chiens de la Winnipeg Humane Society



A self-guided Wellness Walk around the Fitness Trail (with interactive stations)

Promenades à rythme libre sur la piste d'hébertisme, avec ses stations interactives



Lawn Games in front of building 90

Jeux de pelouse devant le Bâtiment 90



Free yogurt parfaits, coffee & flavoured water

Yogourt gratuit pour se faire des parfaits, café et eau aromatisée



10-15 min Guided Mindfulness sessions once an hour in the Theatre

Séances de méditation pleine conscience de 10-15 minutes chaque heure dans le Théâtre



This is a Health Promotion event.

Il s'agit d'une activité de promotion de la santé.



Small Actions. Big Impact. Every Day.

De petits gestes aux bienfaits immenses. Tous les jours.