

PLAN ANNUEL SANTÉ



KINASTIC
2026 T1



Janvier: Routines saines et nouveaux départs

WEBINAIRES

- Commence bien la journée : ta routine matinale parfaite
- Préparation des repas simplifiée : sans stress toute la semaine

ARTICLES

- Routine du soir : 5 étapes pour un sommeil réparateur
- Faire le tri dans ton esprit : comment commencer la nouvelle année l'esprit clair

PAUSE ACTIVE

- Étirements matinaux de 5 minutes : commence la journée du bon pied

RECETTES

- Soupe de lentilles marocaine végétarienne
- Cidre chaud à la pomme et à la cannelle (sans alcool)



+ Affiche spéciale pour l'ascenseur



Février: Bien-être social

WEBINAIRES

- Journée mondiale contre le cancer : prévention et soutien
- L'empathie au travail – Comment t'affirmer avec authenticité grâce à la communication non violente

ARTICLES

- Le pouvoir de la gentillesse : pourquoi donner rend plus heureux que recevoir
- Les compliments au quotidien : de petits mots à grand impact

PAUSE ACTIVE

- Pause déjeuner active : 5 minutes d'exercice pour une nouvelle énergie

RECETTES

- Brownies véganes à la patate douce, avec pépites de chocolat et noix
- Légumes rôtis au four avec feta



4 fév. : Journée mondiale
contre le cancer



Mars: Santé des femmes et sommeil

WEBINAIRES

- Travailler en harmonie avec son cycle
- Rythme circadien : comment la lumière du soleil influence notre sommeil

ARTICLES

- Repas pour une meilleure régénération et un meilleur sommeil : qu'est-ce qui aide vraiment ?
- Repenser la ménopause : du tabou au superpouvoir

PAUSE ACTIVE

- Détente au bureau l'après-midi : 4 minutes pour le cou, les épaules et la tête

RECETTES

- Biscuits aux flocons d'avoine et aux cerises, sans gluten
- Tisane apaisante à la camomille et à la lavande



+ Webinaire spécial : Travail posté



8 mars : Journée
internationale des femmes



Avril Durabilité et santé financière



7 avril : Journée mondiale de la santé; 22 avril : Jour de la Terre

WEBINAIRES

- Consommation responsable : conseils pour une alimentation plus durable
- Financièrement détendu plutôt que toujours stressé : voici comment faire

ARTICLES

- De saison et local : voici comment manger durablement
- Seconde main plutôt que neuf : économiser durablement

PAUSE ACTIVE

- Bouge en pleine conscience : une routine de bureau de 5 minutes pour le printemps

RECETTES

- Smoothie au chou kale et à l'orange
- Soupe de restes de légumes à l'œuf : délicieuse et écoresponsable



+ Affiche spéciale pour le miroir



Mai Santé mentale et résilience

WEBINAIRES

- Prévenir le burn-out : reconnaître les signes d'alerte et agir
- Réduire le stress par le mouvement : comment de courtes pauses actives renforcent la résilience

ARTICLES

- Affirmations au quotidien : plus de confiance en soi grâce au langage
- La croissance commence dans la tête : voici comment renforcer ta résilience

PAUSE ACTIVE

- De l'air frais, l'esprit clair ! 5 minutes pour faire le plein d'énergie

RECETTES

- Lait doré au curcuma (Golden Milk)
- Ragout de haricots aux pommes de terre



+ Pause active spéciale : balle anti-stress



Juin Parentalité et diversité



Mois de la diversité

WEBINAIRES

- Les parents comme modèles d'une alimentation saine pour les enfants
- Une véritable égalité : famille et travail. Ensemble

ARTICLES

- L'égalité commence à la maison : être parents en partenariat
- Une vie de famille inclusive : vivre la diversité au quotidien

PAUSE ACTIVE

- Étirements avec enfant – mouvement pour les petits et les grands

RECETTES

- Smoothie aux baies et aux légumes
- Lasagnes rapides aux lentilles – idéales pour les journées chargées





Juillet Équilibre estival & détox digitale

WEBINAIRES

- Détox digitale : plus de présence dans la vraie vie
- Déconnecter pendant les vacances : réussir à se ressourcer sans culpabiliser

ARTICLES

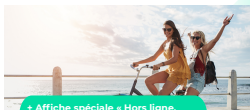
- Rester au frais sans climatisation : 7 stratégies durables contre la chaleur
- Griller sainement et avec plaisir : l'équilibre dans l'assiette

PAUSE ACTIVE

- Réveil des épaules : 5 minutes de mobilisation pour les matinées d'été

RECETTES

- Yaourt glacé aux fruits frais
- Gaspacho – une soupe froide de légumes rafraîchissante



• Affiche spéciale « Hors ligne, c'est aussi un mode de vie »



Août Nature, sécurité et ancrage

WEBINAIRES

- Protégé naturellement : une protection solaire de l'intérieur et de l'extérieur
- Plastiques & Cie : comment les substances invisibles nous influencent – et comment nous pouvons nous protéger

ARTICLES

- Pieds nus dans la nature : comment l'ancrage renforce le corps et l'esprit
- Micro-aventures au quotidien : comment faire entrer la nature dans tes soirées

PAUSE ACTIVE

- Reste les pieds sur terre ! 5 minutes pour la concentration et l'équilibre

RECETTES

- Eau aromatisée
- Salade estivale de quinoa au citron



• Affiche spéciale « Ressourcez-vous en eau »



Septembre Douleur et soins de soi

WEBINAIRES

- Mythes et faits sur le mal de dos : comment la connaissance favorise le bon traitement
- Mieux comprendre la migraine : identifier les déclencheurs et les prévenir

ARTICLES

- Un automne en pleine forme : pourquoi le soin de soi est la meilleure des routines
- Smartphones et douleurs cervicales : le mythe du "text neck"

PAUSE ACTIVE

- Détente des yeux et de la nuque : 5 minutes de pause pour les journées devant l'écran

RECETTES

- Rondelles de pomme rôties au four avec cannelle et noix
- Ragoût automnal de haricots et de potiron aux lanières de dinde





Octobre

Estime de soi et connexion corps-esprit



10 oct: Journée mondiale
de la santé mentale

WEBINAIRES

- Comprendre la peur – et apprendre à vivre avec
- Connexion corps-esprit – Comment le corps et l'esprit se façonnent mutuellement

ARTICLES

- Tu n'es pas ta performance : repenser l'estime de soi
- Alimentation et humeur : comment ce que nous mangeons influence nos émotions

PAUSE ACTIVE

- Clôture ta journée de travail en pleine conscience : ton reset corps-esprit de 3 minutes

RECETTES

- Granola maison aux noix et aux dattes
- Gratin de fenouil à la sauce à l'orange et riz sauvage



Novembre

Système immunitaire et minimalisme

WEBINAIRES

- Santé intestinale et défense immunitaire : le rôle de l'alimentation
- Vivre le minimalisme : moins de consommation, plus de satisfaction

ARTICLES

- Remèdes naturels contre le rhume : miel, oignon etc.
- Reconnaître l'agitation intérieure : des chemins vers plus de sérénité

PAUSE ACTIVE

- Détends-toi ! 5 minutes pour le dos, les hanches et les épaules

RECETTES

- Shots de gingembre
- Soupe de poulet aux légumes



★ Affiche spéciale « Inspire
profondément. Puis reponds. »



Décembre

Trouver la réflexion et le sens

WEBINAIRES

- Vivre avec sens, rester en bonne santé : la spiritualité moderne au quotidien
- Célèbre et réfléchis à tes réussites – gagne en clarté, motivation et confiance en toi

ARTICLES

- Rituels de fin d'année : comment clôturer l'année en pleine conscience
- Plus qu'un simple travail : comment trouver un véritable épanouissement dans ton activité

PAUSE ACTIVE

- Pause hivernale pour la nuque et les nerfs : ton micro-moment de 5 minutes

RECETTES

- Salade de betteraves avec pomme, noix et sauce au yaourt
- Smoothie végétal aux amandes et au cacao

