Beneficio de PAS: eM Life para Four Seasons Produce

Descubra un método comprobado para enfrentar los retos de la vida

eM Life es una solución virtual en vivo de *mindfulness* (conscientización) que le ayuda a crear conexiones con si mismo y con otros al desarrollar habilidades para manejar el estrés y la ansiedad, mejorar el enfoque y mejorar su bienestar global.



eM Life es disponible para usted, su esposo y sus dependientes como parte de los beneficios de su empresa.

1er paso. Navegue a **mypaseap.com** o a la **myPASapp**. Seleccione **ES** en la parte superior derecha de la página si desea el español.

Use el siguiente código de organización para crear su propia cuenta personalizada en mypaseap.com:

Four Seasons

2do paso. Una vez ingresado, seleccione **eM Life** del tablero.

3er paso. Desplácese a la parte inferior de la página y haga clic en el botón **Acceder a eM Life.**

4to paso. Ingrese los detalles de su cuenta para crear su propia cuenta de eM Life. **¡Listo!**

¿Preguntas? Mande un correo electrónico a **client.services@paseap.com**

Una solución, muchas funciones:

- Programas virtuales diarios en vivo de *mindfulness* de 14 minutos dirigidos por expertos
- Programas virtuales mensuales en vivo dirigidos por expertos tratando muchos temas desde el estrés hasta el equilibrio de peso
- Cientas de horas de contenido a pedido en un rango amplio de temas incluyendo el liderazgo, la diversidad e inclusión y la ansiedad.
- Una comunidad dirigida por expertos para obtener apoyo y propósito.

eM Life le ayuda a:

- Reducir el estrés y la ansiedad
- Aumentar la inmunidad
- Mejorar el sueño
- Realzar el enfoque
- Crear conexciones con si mismo y con otros