



NEW CHALLENGE

Challenge de pleine conscience



23.01 - 29.01

Intègre la pleine conscience, la positivité et la fixation d'objectifs dans la nouvelle année ! Fais une pause pour un exercice de respiration, mange lentement et commence la journée en pleine conscience. Avec le challenge de pleine conscience "Nouvelle année, nouvelles habitudes", nous t'invitons à la pratique quotidienne de la pleine conscience pour améliorer ta routine de bien-être mental.

Prends de nouvelles habitudes saines et atteins au moins 5 points pleine conscience par jour pendant une semaine.