



Esprit clair, pleine conscience

Pense au bien-être de ton monde intérieur

Mindfulness Point Challenge: 09.10. - 15.10.

En ces temps difficiles, ton bien-être mental est essentiel car il affecte tous les aspects de ta vie. Explore notre rubrique sur la pleine conscience, gagne 40 points pleine conscience par semaine pour booster ta force intérieure et prendre soin de toi. À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, le 10/10, nous mettons l'accent sur le bien-être psychologique. Ta santé mentale est un sujet qui nous tient à cœur.

