



Ton Noël Zen

Une période de Noël plus consciente

Mindfulness Challenge: 18.12. - 24.12.

Mène un Noël serein et observe ton équilibre intérieur de plus près ! Saisis l'occasion d'une fin d'année propice à l'autoréflexion avec la méditation, la respiration profonde et les activités de pleine conscience. Du 18 au 24 décembre, consacre-toi à ce challenge en obtenant 5 points pleine conscience par jour. Améliore ton bien-être général, atténue ton stress et cultive ta tranquillité intérieure. Chaque point accumulé compte, te guidant vers une période de Noël plus consciente et plus épanouissante, tout en te préparant à la nouvelle année qui s'annonce.

