



Un départ en pleine conscience

Complète 3 unités de ton choix

Mission: 04.01 - 14.01

Avec la nouvelle année qui commence, nous t'encourageons à faire de ton bien-être mental une résolution du Nouvel An. C'est le moment idéal pour faire ce pas vers une vie plus consciente. En complétant cette mission, tu disposeras des connaissances et des outils nécessaires pour faire des choix malins et bénéfiques à ton corps et à ton esprit. Cette mission porte sur le pouvoir de la pleine conscience et sur la façon dont elle peut améliorer ton bien-être général.

