

C'EST LES VACANCES...



CHAQUE JOUR, JE PRENDS SOIN DE MOI

Je médite minimum 10 minutes

Je prends un bain

Je lis

Je fais une balade dans la nature

Je colorie un mandala

J'appelle un(e) ami(e)

Je prévois une sortie, un dîner... entre amis

Je me fais un auto-massage

Je déguste une tisane, un thé, un café...

A COMPLETER...

ENSEMBLE
naturellement

