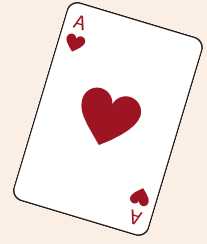


JOUR 1

Carte bonus



Rituel détente du matin
5 minutes pour faire baisser le cortisol

- Je m'étire lentement avant de me lever (cou, dos, bras, jambes)
- Je place une main sur mon cœur, une main sur mon ventre
- Je prends 3 respirations 4-6-8 en silence
- Je me demande : "Comment je me sens aujourd'hui dans mon corps ?"
- Je note 1 mot ou 1 sensation dans un petit carnet

Passez à l'action !

Testez ce rituel durant les trois prochains jours et observez l'évolution de vos sensations

NOUVEAU DÉPART
par Elodie Beaucent