

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Coloriage en pleine conscience

Allez chercher vos crayons et passez les 20 à 30 prochaines minutes à colorier. C'est une excellente façon de calmer votre esprit et d'atténuer le stress que vous ne réalisez peut-être même pas vivre.

Saviez-vous que le coloriage est un type de méditation? Il procure d'excellents bienfaits pour la santé, comme stimuler votre système immunitaire et améliorer votre mémoire et votre concentration!

















