

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Chasse au trésor en pleine conscience

Prenez quelques minutes de votre journée pour faire cette chasse au trésor en pleine conscience et voyez si vous vous sentez plus détendu lorsque vous avez terminé!

Step 1



Souriez



Inspirez



Expirez



Comptez les lignes
de votre main

Step 2



Souriez



Inspirez



Expirez



Comptez les courbes
sur vos oreilles

Step 3



Souriez



Inspirez



Expirez



Comptez les lignes
sur vos lèvres