

mon rituel

Bien-être

 Matin : Respiration profonde 5 min

Petit-déjeuner revitalisant : le pollen !

Exercice matinal : 15 min

 Repas riche en légumes, céréales complètes, et protéines végétales

Mon rendez-vous Réflexo ou Massage 

Dîner léger avec des légumes cuits, des protéines maigres

Automassage 

Diffusion d'huiles essentielles "zen" : 30 min

 Coucher : Respiration profonde 5 min

"Adopte une attitude positive et savoure chaque instant de ta journée !"