

Pourquoi adopter un mantra ?

Réduire le stress et l'anxiété : En se concentrant sur la répétition du mantra, on détourne son attention des pensées négatives, favorisant ainsi un état de calme intérieur.

Quel est le vôtre ?

Partagez-le avec nous en commentaire ou en repartageant cette publication !

Prenez contact avec un(e) consultant(e) proche de chez vous :

Par téléphone : 06 75 56 35 15

Par mail : [valerie.guillemot@orientation.com](mailto:valerie.guillemot@orientation.com)

Sur notre site internet : [www.muformation.com](http://www.muformation.com)

#mantra #bienêtre #positivité #motivation #concentration  
#conscience #développementpersonnel #reussite