

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@orientaction.com

Sur notre site internet : www.muformation.com

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