

Mantra : votre phrase de pouvoir pour un quotidien plus positif!

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