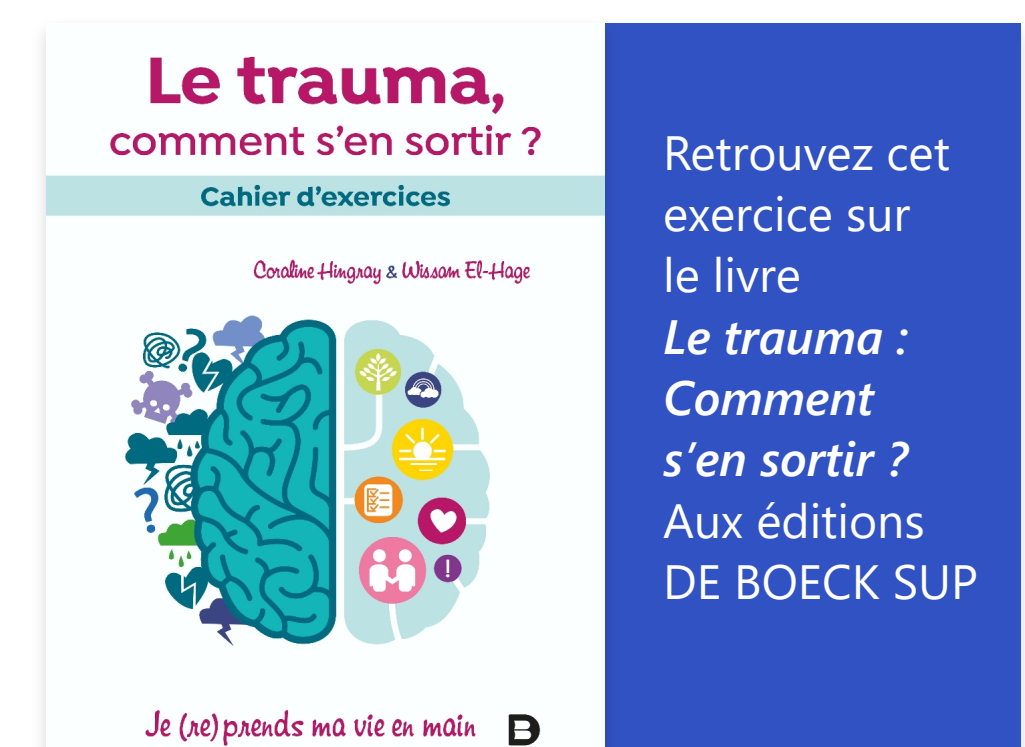


Fiche pratique

VOTRE RECETTE DU BIEN-ÊTRE



Voici quelques pistes dans lesquelles piocher pour apprendre à prendre soin de vous : une petite recette du bien-être.

- 1 Une quantité suffisante de sommeil.
- 2 Des louches de marche, de sport ou de contact avec la nature.
- 3 Une grosse cuillère de distraction, de loisirs, d'humour.
- 4 Du temps d'échange, de contacts à votre convenance.
- 5 Des moments d'amitiés, d'amour, de câlins, de sourires avec vos proches.
- 6 Des bonnes pincées de gratitude pour vous même.
- 7 Des petits temps de vécu intense du moment présent.