



Une séance de sport de
20min



5 min de cohérence cardiaque



Ecriture spontanée



Un moment
pour moi



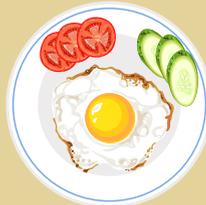
Lecture



Boire un grand verre d'eau
citronnée



Prendre un bain



Prendre un petit déjeuner salé :
oeuf, avocat, beurre d'amande,
Waza, fromage de chèvre, jambon,
concombre, tomates cerises,
oléagineux



Boire une tasse de thé vert