

Make me Happier! Le podcast qui rend heureux !

IL EST URGENT DE RALENTIR !

Quelques idées d'activités particulièrement propices à l'exercice de pleine conscience, qui aident à développer la conscience de soi:

- La musique, le dessin, la peinture... A peu près toutes les formes d'art
- L'activité physique (plutôt douce pour débiter telle que le yoga ou la natation)
 - La nature, la marche
- La méditation de pleine conscience (ou la méditation guidée)
- La méditation en mouvement (ou danse libre) - La danse des 5 rythmes - Endless Wave Vol. 1 de Gabrielle Roth
- Cuisiner et déguster (stimulation des 5 sens assurée !)



MAKEMEHAPPIERCONTACT@GMAIL.COM

INSTAGRAM @MAKEMEHAPPIERBLOG