

# PLEINE CONSCIENCE: UNE PRATIQUE QUI CHANGE LA VIE

Calmez votre esprit. Guérissez votre corps. Renforcez votre vie

QU'EST CE C'EST LA PLEINE CONSCIENCE? C'EST L'ÉTAT D'ATTENTION CONSCIENTE ET INTENTIONNELLE AU MOMENT PRÉSENT, SANS JUGEMENT

## Réduit stress, anxiété et dépression

- Se sentir jusqu'à 67 % moins stressé après 8 semaines
- Réduction des symptômes de la dépression jusqu'à 75 %

## Soulage la douleur naturellement

- Réduction de la douleur physique jusqu'à 27 %
- Diminution de la douleur émotionnelle jusqu'à 44 %

## Améliore la concentration et la mémoire

- Améliore la durée d'attention
- Renforce la prise de décision

## Augmente la résilience émotionnelle

- Vous aide à répondre au stress
- Aide à construire des habitudes de gentillesse et de patience à long terme

## Améliore la performance

- sportive
- à l'école



10 minutes par jour peuvent améliorer votre vie. Pas besoin d'expérience, juste d'un point de départ!

Plus d'informations :

Veronica Caggia, [v.caggia@veranaturae.ch](mailto:v.caggia@veranaturae.ch) - 079 233 55 93

