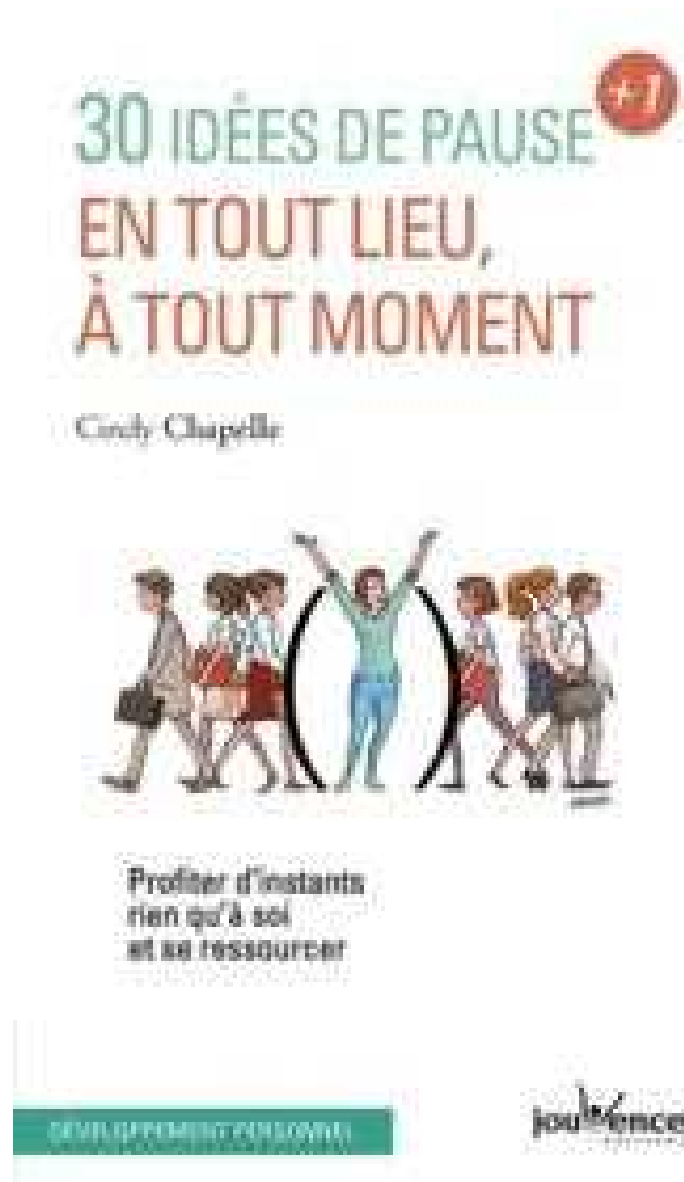


Mots clés: telecharger 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer pdf, 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer mobi, 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer epub gratuitement, 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer torrent, 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer lire en ligne.

30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer PDF

Chapelle, Cindy



Ceci est juste un extrait du livre de 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et se ressourcer. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Chapelle, Cindy
ISBN-10: 9782889530625
Langue: Français

Taille du fichier: 4030 KB

LA DESCRIPTION

Faire une pause, c'est prendre une respiration, un instant rien qu'à soi, hors du temps. Faire une pause, c'est aussi ralentir et permettre à son esprit de vagabonder librement. Qu'elle dure 5 minutes ou 2 heures, la pause doit avant tout être synonyme de déconnexion pour permettre la décompression. Halte, donc, aux pauses smartphone et réseaux sociaux?: votre corps et votre esprit ont eux aussi besoin de souffler. La respiration, la méditation, la musique, la contemplation, l'écriture, sont autant de techniques proposées dans ce livre pour vous offrir des pauses dignes de ce nom?! Où et quand bon vous semble, il vous sera ainsi possible d'apporter des bulles de douceur et de bienveillance à votre quotidien. Vous serez surpris par l'originalité des pauses proposées?!

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

... pause à ne "rien" faire, hormis profiter de l'instant présent et être conscient de l'environnement autour de soi. Se ressourcer. Enfin, ces moments ...

... temps pour soi, se ressourcer et se créer une bulle de lenteur en ... 30 idées de pause profiter d'instant rien qu'à soi ... tout lieu, à tout moment ...

Un moment de qualité où prendre du temps pour soi, se ressourcer et se ... 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment ; profiter d'instant rien qu'à soi et ...

**30 IDÉES DE PAUSE EN TOUT LIEU, À TOUT MOMENT ; PROFITER D'INSTANTS RIEN
QU'À SOI ET SE RESSOURCER**

[Lire la suite...](#)