

Valérie Lancup – ValBonvent de Yoga

Partageuse de bien-être

Offrez-vous des routines variées, une soirée vous pouvez dessiner, l'autre écouter la musique douce, un autre lire un texte inspirant, faire du yoga ou méditer. Offrez-vous la chance de varier les plaisirs.

Placez-vous, aussi, des incontournables, telles que votre toilette et l'extinction des écrans ou tout autre action qui vous libèrera l'esprit. Par exemple : Préparer les lunchs, faire la liste des priorités du lendemain, etc.

Assurez-vous, de vous mettre au lit l'esprit en paix.

<i>Ma routine de fin de soirée</i>		
Heure	Les possibilités	Les incontournables