

10:51



MNPAF



Calendrier de l'avent Spécial Santé - Jour 1
#Bien-Etre

La respiration abdominale vous permet de mieux dormir, de diminuer votre douleur, de mieux vous concentrer mais aussi de gérer votre stress.

A pratiquer tous les jours 5 à 10 minutes et en cas de stress !

Comment la pratiquer :
<https://bit.ly/3HpAn5D>

STOP 36122