

En ces temps étranges et particuliers il est bon de mettre en place des règles de base d'hygiène et des routines pour prendre soin de soi, de sa famille, de son environnement pour renforcer sa Santé et le Vivant en nous.



Prendre soin de soi et de sa santé c'est du long terme, ça se prépare comme un marathon, avec un entraînement. Pas à pas, jour après jour en étant à l'écoute de notre corps et de ces besoin.

Je vous souhaite bonne **régénération** et quoi que vous entrepreniez de bon, de doux pour vous, votre corps vous en remercie déjà !!

A bientôt car nous c'est la Santé !