



SURCHARGE ATTENTIONNELLE ?



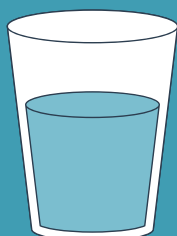
LES 9 MOMENTS À VIVRE SANS

POUR RÉGÉNÉRER NOTRE SANTÉ ET NOTRE CERVEAU

1



AU
RÉVEIL



2



DANS LES
TRANSPORTS



3



PENDANT
LES REPAS



4



EN
MARCHANT



5



2 HEURES DE
SUITE, QUAND
ON VEUT



6



PENDANT
NOS LOISIRS



7



AVEC LES
PROCHES



8



UNE HEURE
AVANT LE
COUCHER



9



DANS LA
CHAMBRE



PLUS D'INFO DANS LA NEWSLETTER
FOCUS : [BABELEUR.BE/FOCUS](https://babeleur.be/focus)

babeleur.be 