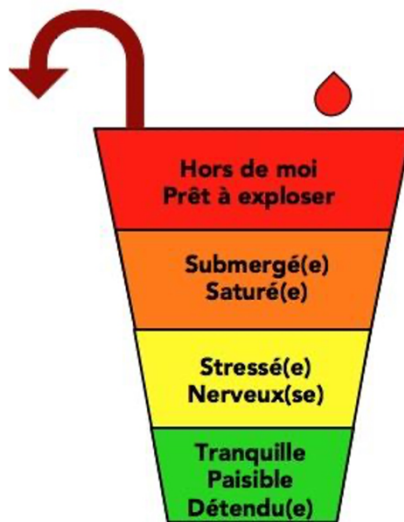


Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres



Ralentir : tourner son attention vers l'intérieur. Sentir ce qui se passe en soi, écouter sa respiration.

Notre vase des tensions émotionnelles



Notre réserve d'énergie



Plein d'énergie
Gonflé à bloc



Bien éveillé
En pleine forme



Mou
Fatigué(e)



Épuisé(e)
Sans élan



A bout