



# **La devise du mois :**

## **Concentrez-vous sur l'instant présent. Pratiquez la pleine conscience.**

# ~personify HEALTH

# Calendrier du bien-être de **Mars 2025**

Lundi ) ( Mardi ) ( Mercredi ) ( Jeudi ) ( Vendredi ) ( Samedi ) ( Dimanche )

# Parce que la santé est une affaire personnelle™