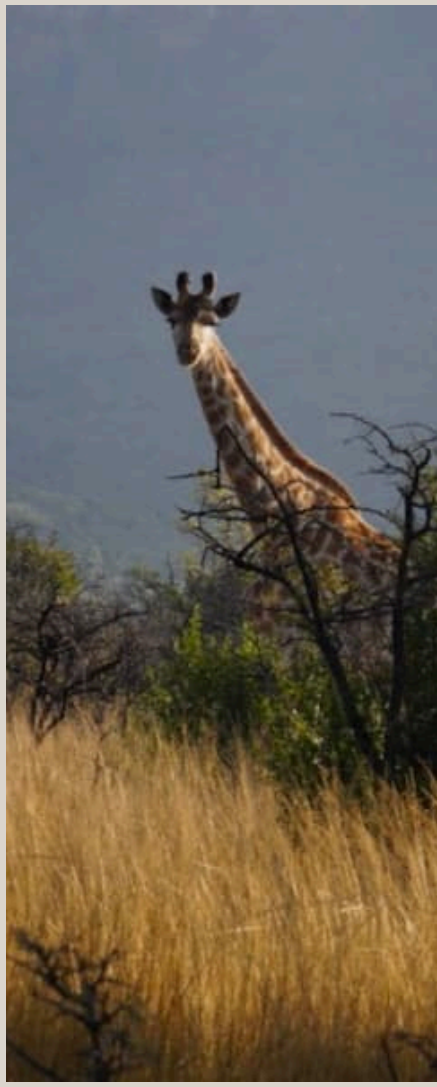
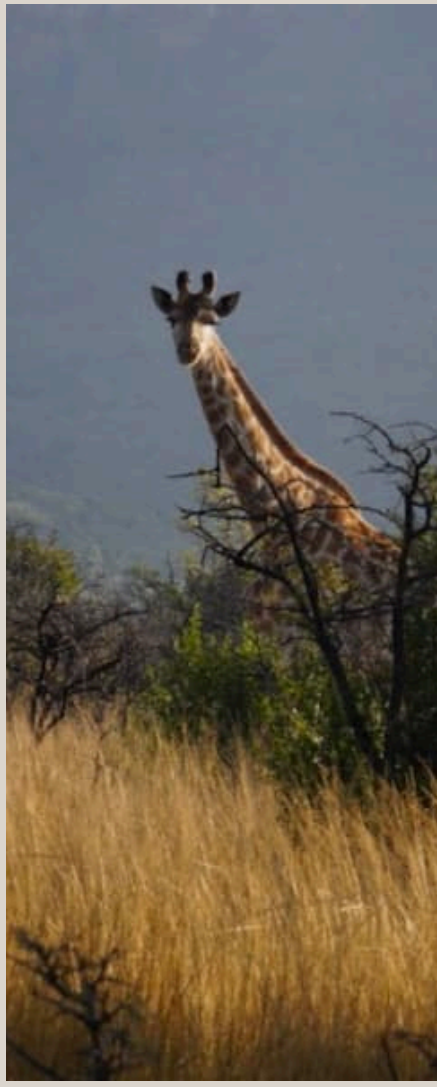


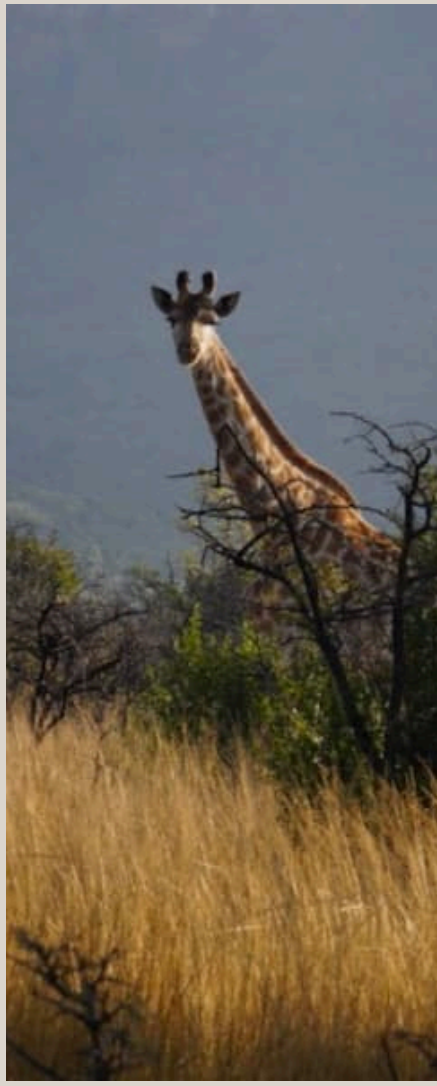
Comment prendre soin de soi et s'aimer, par Agnes Menso

Prendre soin de soi est une démarche essentielle vers une vie plus équilibrée et épanouie. Dans un monde souvent rythmé par les exigences extérieures, il est important de revenir à soi-même et d'apprendre à s'aimer.



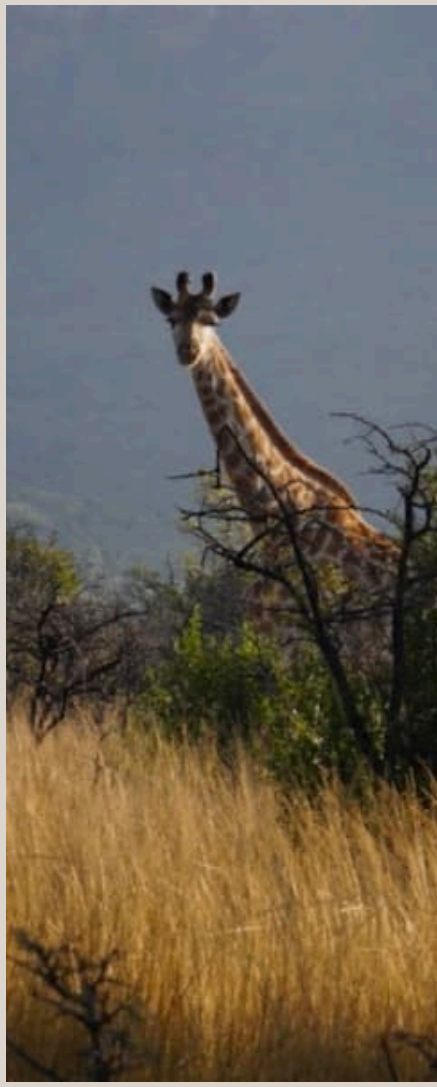
Am+

Prendre soin de soi commence par écouter son corps et ses besoins fondamentaux : bien dormir, se nourrir sainement et rester actif physiquement.



Am+

Accordez-vous du temps pour pratiquer des activités que vous aimez, que ce soit la lecture, le sport, la méditation ou toute activité sollicitant votre créativité.



Am+

Poursuivre ma lecture…