

“If you correct your mind, the rest of your life
will fall into place”

- Lao Tzu -



COULEUR BIEN-ÊTRE

NUTRITION HOLISTIQUE & MÉDITATION PAR ADRIANA ARANZÁBAL

MON INTENTION :

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MA ROUTINE DE MÉDITATION :

MON MEILLEUR MOMENT POUR MÉDITER EST : _____

AVANT DE MÉDITER JE VAIS : _____

APRÈS AVOIR MÉDITÉ JE VAIS : _____



médite avec moi

CLIQUE SUR L'IMAGE POUR COMMENCER À MÉDITER



COULEUR BIEN-ÊTRE

NUTRITION HOLISTIQUE & MÉDITATION PAR ADRIANA ARANZÁBAL

méditation

CHALLENGE 30 JOURS #MOODMEDITATION

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

COULEUR BIEN-ÊTRE

NUTRITION HOLISTIQUE & MÉDITATION PAR ADRIANA ARANZÁBAL

mon journal de méditation

JOUR	Quelles pensées, sentiments ou sensations as-tu remarqués durant ta pratique?
1	
2	
3	
4	
5	

mon journal de méditation

JOUR	Quelles pensées, sentiments ou sensations as-tu remarqués durant ta pratique?
6	
7	
8	
9	
10	

mon journal de méditation

JOUR	Quelles pensées, sentiments ou sensations as-tu remarqués durant ta pratique?
11	
12	
13	
14	
15	

mon journal de méditation

JOUR

Quelles pensées, sentiments ou sensations as-tu remarqués durant ta pratique?

16

17

18

19

20

mon journal de méditation

JOUR	Quelles pensées, sentiments ou sensations as-tu remarqués durant ta pratique?
21	
22	
23	
24	
25	

mon journal de méditation

JOUR

Quelles pensées, sentiments ou sensations as-tu remarqués durant ta pratique?

26

27

28

29

30

“Great things are not done by impulse,
but by a series of small things brought together.”

- Vincent van Gogh -



FÉLICITATIONS !

Tu as médité 5, 10 ou 30 jours... bravo !

Prends un instant pour saluer tous efforts.



VA PLUS LOIN DANS TA PRATIQUE DE MÉDITATION ET
REPRENDS, ENFIN, TA VIE EN MAINS AVEC LE
PROGRAMME 10 CLÉS DU BIEN-ÊTRE !



PARTAGE AVEC MOI TON EXPÉRIENCE :

#MOODMEDITATION
@COULEURBIENETRE



COULEUR BIEN-ÊTRE
NUTRITION HOLISTIQUE & MÉDITATION PAR ADRIANA ARANZÁBAL