

L'ARRET*

Une apaisante pause pour les sens : une pratique qui permet de prendre conscience de ce qui se passe en nous et d'appivoiser le stress

(pratique disponible selon l'arrivage)



A . **R** . **R** . **E** . **T**
ARRÊTER . REGARDER . RESPIRER . ÉCOUTER . TRANSFORMER

*Référence *Mindful-S.T.O.P.* de Jon Kabat-Zinn

- Outil en prototypage -

