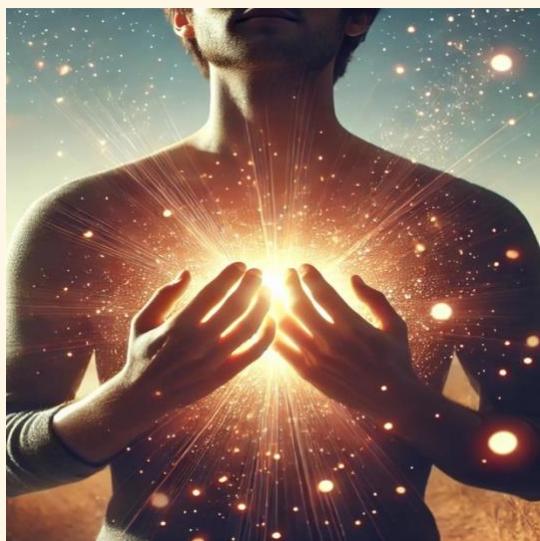




Gratitude

Notre cerveau retient 5 fois plus le négatif que le positif, c'est fou non ?

Bonne nouvelle : la gratitude reprogramme tout ça.



12 minutes par jour → meilleur sommeil, bien-être boosté, inflammation en baisse.

C'est littéralement un *sérum de jouvence* pour le cerveau.

4 façons de l'activer :

- ◆ **Regarde** quelque chose qui te fait vibrer.
- ◆ **Ressens** une partie de ton corps qui fonctionne bien et envoie-lui de l'amour.
- ◆ **Pense** à quelqu'un qui illumine ta vie.
- ◆ **Note** 3 petites joies du jour dans ton journal de gratitude

Retrouve la méthode expliquée par Thalie   

La gratitude, c'est simple : tu la pratiques... elle te transforme.

Le kata du Père Noël

Et si le Père Noël avait, lui aussi, son rituel secret pour rester en forme avant la grande nuit ? Entre concentration, précision des gestes et esprit de Noël, découvrez un kata pas tout à fait comme les autres...

Un grand merci à **Frédérique et Émilie**, qui, par leur créativité et leur humour, nous ont offert un beau moment de rire et de bonne humeur  

Installez-vous confortablement et laissez-vous surprendre par ce **kata du Père Noël**, où l'esprit du dojo rencontre la magie de Noël 

C'est par ici   

