

Programme 1 semaine

... Cultiver les 4 messagers du bien-être ...

SÉROTONINE
→ apprécier

DOPAMINE
→ avancer

ENDORPHINES
→ bouger

OCYTOCINE
→ se relier

1

SÉROTONINE
apprécier





2

DOPAMINE
avancer





3

ENDORPHINES
bouger





4

OCYTOCINE
se relier





7

BILAN DES 4 MESSAGERS



♥	Humeur	 / 10
⚡	Énergie	 / 10
☁	Tension	 / 10

