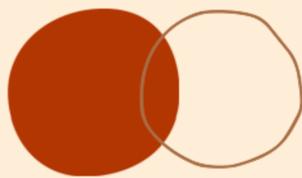
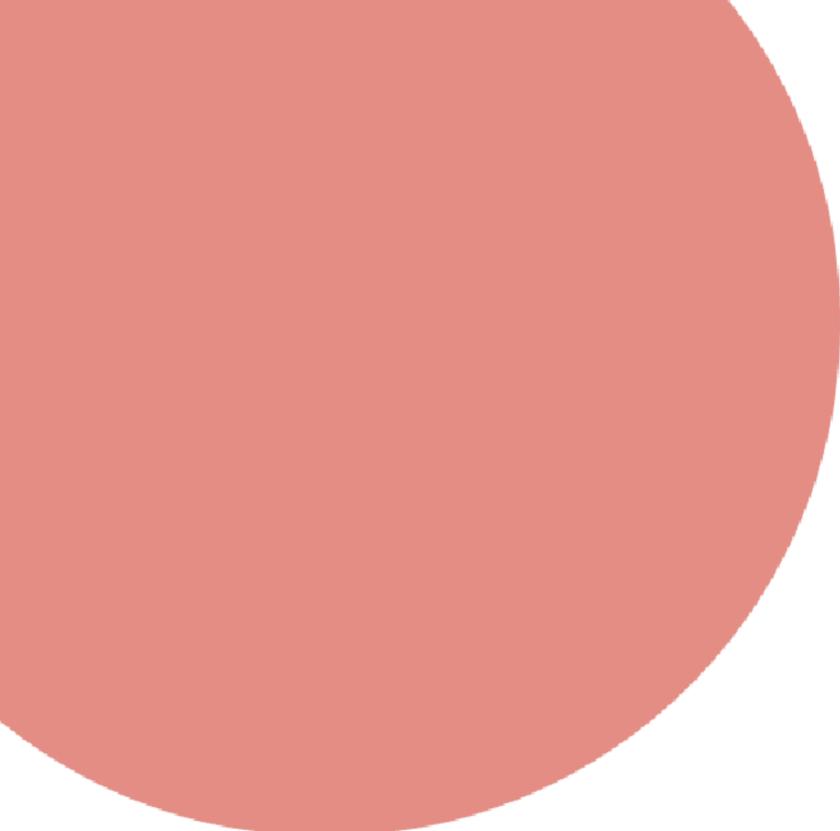


partages pour futures mamans

Challenge 5m avec mon bb.



Laure Coves



bienvenue.

Je vous retrouve ici pour un nouveau partage inspirant mais cette fois-ci sous forme de challenge. Je vous propose cette petite carte sous forme PDF à imprimer chez vous et à plastifier au besoin pour la glisser dans votre porte-monnaie dès demain.

Cette petite carte est une invitation pour s'offrir 5 minutes de connexion profonde avec son bb pendant la grossesse dans un quotidien ou tout va très vite.

C'est très simple, vous devez réussir à vous offrir 5 minutes de pleine conscience avec votre bb au cours de la journée. Soit vous pouvez le faire une seule fois, soit deux fois, soit trois fois selon la carte, c'est vous qui choisissez. À chaque fois que vous réussissez vous pouvez colorier un petit coeur.

Avant de commencer, je vous invite à écrire le cadeau que vous souhaitez vous offrir si vous remportez ce challenge à la fin de semaine.

Cela peut-être, un bon bain bien chaud avec des bougies. Sinon c'est le bon moment pour sortir au restaurant! Je vous laisse choisir.

Le but de ce challenge c'est de s'autoriser à ralentir et à prendre du temps au cours de la journée ou tout va très vite pour vous deux en pleine conscience.

Vous trouverez une vidéo explicative à ce sujet sur mon compte instagram @bedonbulles.

J'espère que ce challenge vous fera du bien!

N'hésitez pas à m'écrire pour partager vos retours.

Avec Amour, Laure.
www.bedonbulles.fr





Challenge 5m.

avec mon bb.

J1



J2



J3



J4



J5



mon
cadeau

Laure 