



Clicca sull'icona

NEW ME

Inizia la **SECONDA SETTIMANA** dedicata alla tua **CHALLENGE** di benessere.

L

SCOPRI I CONTENUTI che ti aspettano, organizzati e decidi quando potrai goderti il tuo tempo



M

Continua a sperimentare i **BENEFICI DEL MOVIMENTO** a corpo libero con il video dedicato alla tua **ROUTINE MINDFULNESS**



M

Il benessere ha tante dimensioni. Con il podcast di oggi ti potrai dedicare al **GIARDINAGGIO ATTIVO**, scoprirai punti di vista che avevi ignorato fino ad oggi!



G

Goditi la tua **PAUSA**, te lo meriti!

V

Scopri gli spunti dell'articolo del blog dal titolo **GLI OGGETTI CHE TRANQUILLIZZANO**



Durante le giornate di **SABATO** e **DOMENICA** prova a percepire quali aspetti del tuo percorso hai già fatto tuoi!

WEEK 2