

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved top and white shorts, is sitting in a meditative lotus position on a white bed. She has her eyes closed and her hands resting on her knees with palms facing up. The room is bright and minimalist, with white walls and a window with white curtains behind her. A large, diagonal orange brushstroke graphic is overlaid on the upper half of the image, containing the text.

Mini méditation

pour apaiser tes peurs

WWW.BAZIK.FR

Pour commencer...

Installe-toi confortablement

et [clique ici](#) pour télécharger ta mini
méditation (6 minutes)



La liste de mes peurs

CE QUI ME POLLUE

DANS MA VIE PERSO

DANS MA VIE PRO

AUTRES

CE QUE ÇA CRÉE CHEZ MOI

*De l'anxiété, un sentiment d'être
illégitime, un mal-être...*

DANS MA VIE PERSO

DANS MA VIE PRO

AUTRES

CE QUE JE CHOISIS DE LAISSER

*De quoi je veux me débarrasser,
m'alléger, pour aller mieux ?*

DANS MA VIE PERSO

DANS MA VIE PRO

AUTRES

Pour aller plus loin...

Et si tu es prête à passer à la vitesse supérieure, et à surmonter tes peurs, découvre comment on pourrait travailler ensemble



B A Z I K . F R