

intelligently-fashionable

mardi 17 octobre 2017

Mindfulness



Sometimes , I think I am very spoilt , but I try to be serious and committed in my work .

My family is the same , serious and involved .

At lunchtime , I was at Parister hotel close to Opéra , with an avocado and shrimp bowl , so trendy and I attended a mindfulness workshop .

I did it with my partner , it allows to relax and structure the brain , I am so keen on it .

You saw it on instagram , the wellness floor is a must , I enjoyed the swimming pool .

I came back on my place , relaxed and smiling .
I have the same nice schedule on tuesday , well , why stop ?

You wonder ...

You have to take advantage of life , I told you , I have a problem with time , mindfulness allows to stop and breathe , a real break .

It is really constructive ...

See you tomorrow .



Parfois , je me dis que je suis gâtée , même si je m'efforce d'être sérieuse et impliquée dans mon travail , c'est de famille ...

Donc à Midi j'étais au Parister Hôtel près de l'opéra , un endroit chic et cosy avec un poker bowl de crabe et avocat , très tendance , et j'ai assisté à une séance de Mindfulness . J'en fait avec mon chéri , cela permet de structurer son cerveau et de le relaxer , on en redemande !!

Vous l'avez vu sur instagram , le wellness est à l'honneur dans cet endroit , j'ai adoré .

Je suis rentrée , détendue . Bien .
Un joli mardi , et cela continue demain !! Pourquoi s'arrêter ?

Il faut profiter , je suis sidérée de voir à quelle allure le temps file , surtout lorsque l'on s'amuse , le Mindfulness permet de faire un arrêt sur images constructif .



New websites

TWITTER: @intelligently_sexy

YOUTUBE MaChaine:
<https://www.youtube.com/channel/UCYc6B0wQvd7V5GNvOCwQQ>

Contact Presse: delcarla@live.fr

Personal shopper: delcarla@live.fr
Beauty Consultant: delcarla@live.fr

Qui suis-je? Tour à tour journaliste, blogueuse, consultante et curieuse de tout. Mon blog est fait pour vous, lectrices de tous les coins du monde.

...avec plus de 400 000 lectrices par an dans le monde.
...with more than 400 000 readers in the world ...

Membres

Followers (15)



Follow

Archives de blog

- ▼ 2017 (217)
- ▼ octobre (17)
- Mindfulness
- Monday monday
- Sun
- Art opening
- Christmas
- Week
- Escape
- Beauty
- Spa and spa
- Gifts
- Monday birthday
- Week
- Wednesday and birthday
- Jeep and la Rochelle (2)
- Mademoiselle Louise
- Jeep and La Rochelle (1)
- China and food
- septembre (25)
- août (25)
- juillet (28)
- juin (16)
- mai (14)



- ▷ août (19)
- ▷ mars (20)
- ▷ février (31)
- ▷ janvier (22)

- ▷ 2016 (249)
- ▷ 2015 (200)
- ▷ 2014 (341)
- ▷ 2013 (360)
- ▷ 2012 (371)
- ▷ 2011 (282)



Publié par Delcarla à 07:38

Aucun commentaire:



lundi 16 octobre 2017

Monday monday



I am just aware that when I have a very positive week-end , I have trouble getting back to the routine starting on monday

I registered at a zumba class but reason prevails on passion , the only good thing is that I took on some muscle .

Fortunately ... Things look better on tuesday , they set up in good shape .

Have a good monday , girls , smile ...

