Depuis quelques mois, j'apprends à méditer toute seule. Et je m'aperçois que j'atteins de plus en plus facilement un état de sérénité tout simple mais tellement agréable ! Ça me fait du bien, et ça m'encourage à aller plus loin pour améliorer encore mon quotidien.

Johanne 24 ans Bordeaux

happython.com