

# La note du mois de JANVIER ...

*La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !*



**STÉPHANIE COUTOUX**

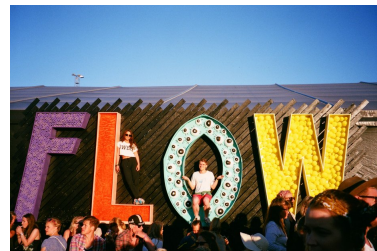
Sophrologue  
Architecte d'idées  
créatives & Colorées

contact@arbredevies.fr  
06 27 79 24 59

www.arbredevies.fr

## Le FLOW...

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX



L'état de flow est un état de concentration intense où l'individu se sent complètement absorbé par ce qu'il fait.

C'est comme si le flot d'une rivière le portait presque sans effort vers un objectif souhaité.

Il perçoit alors cette pratique comme particulièrement plaisante et atteint une productivité optimale.



*L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon !*