



## Pratiquez la pleine conscience avec le mandala de Bell Cause pour la cause

Cette année, Bell Cause pour la cause a conçu un *mandala* que vous pouvez imprimer et colorier. De nombreux professionnels en santé mentale recommandent le coloriage comme un moyen efficace de pratiquer la pleine conscience.

À la manière de la méditation, cette activité permet de concentrer votre attention sur le moment présent et de repousser les soucis et le stress.

Partagez votre création sur les médias sociaux en utilisant [#BellCause](#)

Le 28 janvier, participez afin de contribuer à créer un changement positif.

