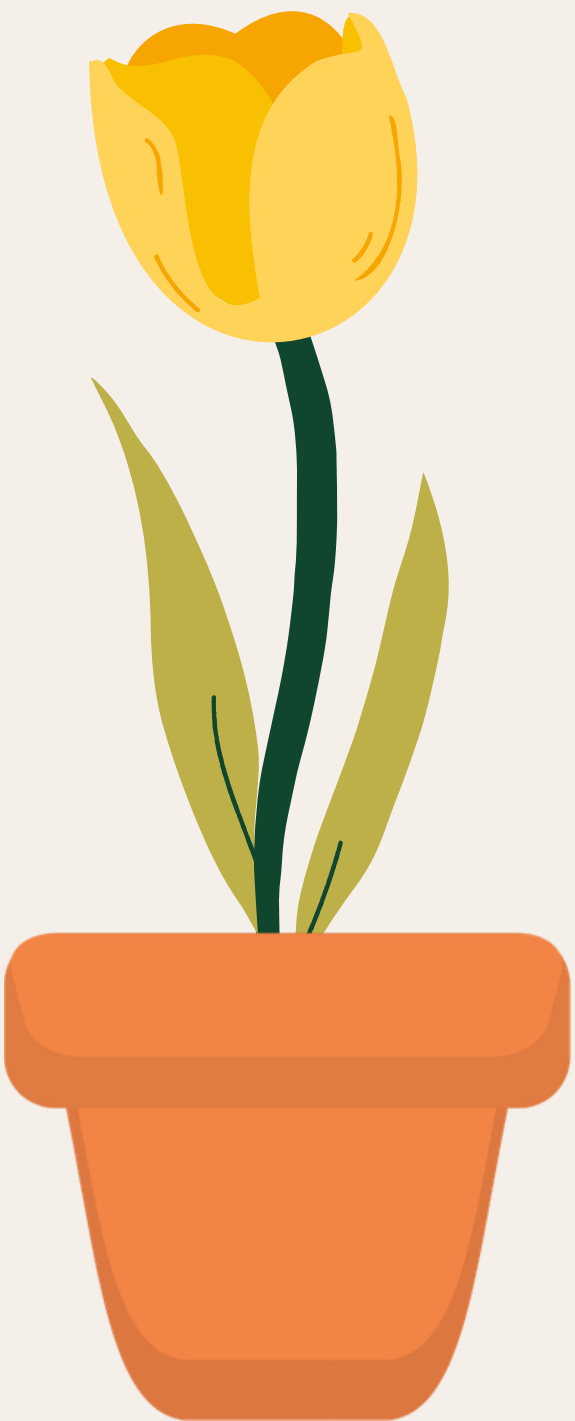
Prends soin de ta santé mentale comme de cette tulipe : arrose la de bienveillance.



Votre tulipe a éclos ?

Envoyez la nous !



jusqu'au 15 mars, envoyez nous une photo de votre tulipe ! Nous la montrerons en story !

Mode d'emploi

1 - Plante le bulbe.

Comme ta santé mentale, le bulbe a besoin d'un endroit calme et propice à sa floraison.

2 - Le bulbe de tulipe a besoin du froid pour préparer sa floraison, laisse le pot dehors.

Le froid n'empêche pas la floraison, il la rend possible.

3 - Arrose-la régulièrement.

Prends le temps de te reposer, de respirer, de faire ce qui te ressource.



4 - Donne lui de la lumière.

Cherche la chaleur des autres, parle, ris,
sors ou fais des choses qui te donnent de la joie.

5 - Sois patient.e.

La croissance demande du temps et
de la bienveillance, comme ton équilibre intérieur.

6 - Admire la.

Célèbre chaque petite victoire,
chaque jour où tu prends soin de toi.

Ta tulipe a fleuri ?
Montre la-nous !

Fais une story et tag @ers_univ_nantes
#NUenfleurs

