



Les Ateliers Papa

Renforcer l'ocytocine



- Offrir un cadeau pour le plaisir d'offrir
- Faire des compliments
- Entretenir une routine de soins pour soi-même
- Méditer
- Prendre un bain
- Aller au sauna
- Se faire masser
- Serrer quelqu'un dans ses bras
- Faire un câlin
- Avoir une relation sexuelle
- Caresser un animal
- Bien manger
- Écouter de la musique agréable
- Échanger avec des personnes chères

