

JULIE HASSON



DIRECTRICE MARKETING DIGITAL, CLIENTS ET INNOVATION DE RUE DU COMMERCE (CARREFOUR)

Mon truc pour concilier vie pro et vie perso

« J'ai quelques "ponts et ancrages" qui m'aident à naviguer entre vie personnelle et vie professionnelle sans me perdre. Tout d'abord, je pratique dès que possible le kundalini, un yoga de méditation qui me permet de respirer et d'accueillir ce qui vient à moi. D'autre part, je me coupe régulièrement du flot quotidien en me ressourçant dans la nature ou en méditant. Cela m'aide à faire face aux aléas du quotidien. Chaque matin en me levant, mon mantra est "show up and add value" – sois toi-même et apporte une valeur ajoutée dans chaque interaction. Je ressens une grande joie à bien faire mon métier. Vie pro, vie perso, il s'agit d'une seule vie, la mienne, même si elle est très remplie. »

L'adresse qui me facilite la vie

« Côté pratique, je suis accro à ooshop.fr qui me livre à domicile la quasi-totalité des courses. Et, pour décrocher, je vais faire un tour à la Galerie Charlot, au cœur du Marais, dirigée par Valérie Benillouche, une femme exceptionnelle et avant-gardiste. Sa spécialité ? Des expositions sur l'art numérique. Étonnant et différent. » ■

Galerie Charlot, 47, rue Charlot (3^e). Tél. : 01 42 76 02 67.



**SPÉCIAL
FORUM
ELLE
ACTIVE**
NOUS ET
NOS MÉTIERS
DANS 10 ANS

BEAUTÉ
**VIVE LA COSMÉTO
FRAÎCHEUR !**
DÉCOUVREZ CES EAUX
QUI FONT TOUT

MODE
JUPE PLISSÉE
LE HIT INATTENDU
DE L'ÉTÉ !
**+ LE RETOUR DE
LA LOGOMANIA**

RÉSEAUX SOCIAUX
**MON ADO NUE
SUR SNAPCHAT ?**
NOS TÉMOIGNAGES
NOS CONSEILS

**ROUGE VIF
BLEU KLEIN
JAUNE D'OR...
LES BELLES
COULEURS
DE LA DÉCO**

**EXCLUSIF
BEYONCÉ**
**NOUS PARLE
LES SECRETS
DE LA FEMME
LA PLUS PUISSANTE
DU MONDE**
...ET POURQUOI
ELLE NOUS INSPIRE

COMMENT S'ÉPANOUIR DANS SON JOB (ET SE REINVENTER)

- **LES BONS LOOKS**
D'UNE WORKING GIRL
EN 2016
- **FORME & FOOD**
NOTRE KIT DE SURVIE
AU BUREAU

M 01648 - 3668 - F: 2,20 €

