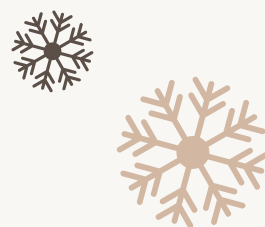


Calendrier de l'Avent



1
Respire
profondément 3 fois
et pose ton
intention du jour



Note 3 choses qui
rendent ta journée
plus légère

2



3

Déguste une
boisson chaude en
pleine conscience



Étire tout ton corps
comme un chat
au réveil

4



Ecris 3 petits
bonheurs de la
journée

5



6

Respire
en carré 4 fois en
comptant de 1 à 5
sur chaque temps



Marche 10 minutes
en observant tout
ce qui t'entoure

7



8

Diffuse
une huile
essentielle de ton
choix (cannelle,
orange...)



9

Offre-toi 5 minutes
de silence complet



Autorise-toi à dire
non si ton énergie
te le demande

10



11

Choisis une activité
que tu fais pour toi,
même 5 minutes



Secoue tes bras et
tes épaules pour
libérer les tensions

12



Écoute une
musique douce,
ferme les yeux et
détend-toi

13



14

Offre-toi un petit
rituel de douceur :
massage, crème ou
bain chaud



Allume une bougie
et prends une
minute pour te
recentrer

15



16

Prépare-toi une
tisane ou une
infusion ce soir



17

Eteins tous les
écrans pendant
30 minutes



Choisis un aliment
que tu aimes et
savoure-le en
pleine conscience

18



19

Ferme les yeux,
place ta main sur
ton cœur et respire
calmement



Arrête ce que tu es
en train de faire et
mets ta chanson
préférée

20



Croise les bras
autour de toi,
caline-toi et
respire...

21



22

Respire 5 fois
lentement pour te
recentrer



Observe la nature
(même depuis la
fenêtre) pendant
1 minute

23



24

Félicite-toi pour ce
que tu as accompli
cette année

