

Calendrier de l'Avent

POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES



1

DÉGUSTE UN BON
CHOCOLAT CHAUD OU
THÉ DE TON CHOIX

CONFECTIONNE-TOI UN
GOMMAGE AUX ÉPICES
DE NOËL

2



3

CHANTE UNE
CHANSON DE NOËL

4

UN JOUR ENTIER
SANS JUGEMENT
LE PRINCE MÊME DE
LA SOPHROLOGIE

5

OSE FAIRE QUELQUE
CHOSE D'INHABITUEL !

6

FAIS-TOI 3
COMPLIMENTS

DANSE SUR UNE
MUSIQUE DE TON
CHOIX !

7



8

RÉALISE 3 BONNES
ACTIONS DANS LA
JOURNÉE !

FERME LES YEUX
ET IMAGINE-TOI
DANS UN ENDROIT
EXTRÊMEMENT AGRÉABLE
PENDANT 5MIN EN
FAISANT ATTENTION À
TOUS MES RESSENTIS

9



10

PETIT APÉRITIF AVEC
TES AMI(E)S

11

PASSE UNE SOIRÉE
COOCONING DEVANT UN
FILM OU UN LIVRE

12

RÉFLÉCHIS À CE QUE LE
DERNIER ÉVÉNEMENT
NÉGATIF T'AS FAIS
TRAVAILLER

FAIS LA LISTE DE
TOUTES LES BONNES
CHOSSES QUI SONT
ARRIVÉES CETTE ANNÉE

13



14

FAIS-TOI UN CADEAU

15

APPORTE UNE PETITE
DOUCEUR À TES
COLLÈGUES

16

JOURNÉE DU PULL DE
NOËL MOCHE, ENFILE
TA PÉPITE !

17

PRÉPARE-TOI DES
TRUFFES AU CHOCOLAT

18

PROMÈNE-TOI DANS UN
LIEU QUE TU AIMES

19

CONCENTRE-TOI SUR TA
RESPIRATION
PENDANT 1 MIN

20

EXPÉRIMENTE :
FERME LES YEUX EN
MANGEANT

21

UTILISE AUCUNE
NÉGATION DE TOUTE LA
JOURNÉE

LISTE LES OBJECTIFS
QUE TU AS ATTEINT
CETTE ANNÉE

22



23

J'ÉCRIS UNE LETTRE
POSITIVE POUR MON
MOI FUTUR

MASSAGE OU
AUTOMASSAGE

24



25

PROFITE DES MOMENTS
AVEC TES PROCHES

