



Calendrier de l'Avent

Santé . Gratitude . Joie . Amitié . Générosité



Dimanche ☒

Lundi ☒

Mardi ☒

Mercredi ☒

Jeudi ☒

Vendredi ☒

Samedi ☒

1 décembre ☒

1 S'APPRÉCIER ←

(Regarde dans le miroir et dis-toi « Je t'aime, tu es une bonne personne »)! ☒

2 décembre ☒

2 RIRE (Raconte une blague pour faire rire quelqu'un)! ☒

3 décembre ☒

3 HYDRATATION (Prends un verre d'eau après chaque retour de la salle de bain)! ☒

4 décembre ☒

4 ALTRUISME ← (Rends service à quelqu'un)! ☒

5 décembre ☒

5 MÉDITER (Prends 10 minutes pour méditer ou écoute une méditation guidée)! ☒

6 décembre ☒

6 DÉFI PODOMÈTRE! (Cumule le plus de pas dans ta journée)! ☒

7 décembre ☒

7 CÂLIN ← (Donne un câlin à quelqu'un)! ☒

8 décembre ☒

8 GÂTERIES

(Cuisine des biscuits de Noël)! ☒

9 décembre ☒

9 DANSER ←

(Danse au son de ta musique préférée)! ☒

10 décembre ☒

10 SOMMEIL ←

(Couche-toi avant 22h30 et assure-toi au moins 7-8 heures de sommeil)! ☒

11 décembre ☒

11 SOURIRE ←

(Souris et dis bonjour à un étranger)! ☒

12 décembre ☒

12 GRATITUDE ←

(Écris 5 choses pour lesquelles tu es reconnaissante)! ☒

13 décembre ☒

13 DÉFI PLANCHE!

(Maintenir la position le plus longtemps possible)! ☒

14 décembre ☒

14 PHOTO (Fait une photo rigolote, en famille, entre amis ou un selfie)! ☒

15 décembre ☒

15 PLAISIR ←

(Cuisine ton plat préféré)! ☒

16 décembre ☒

16 RIGOLER ☒

(Porte des bas ou boucles d'oreilles rigolotes)! ☒

17 décembre ☒

17 PUSH-UP ←

(Fais 10 push-ups au comptoir / mur après chaque sortie des toilettes)! ☒

18 décembre ☒

18 DONNER

(Donne vêtements, jouets ou argent à une œuvre de charité)! ☒

19 décembre ☒

19 SE VALORISER

(Écris 5 de tes qualités: autant physique que de ta personnalité)! ☒

20 décembre ☒

20 DÉFI CHAISE AU MUR!

(Maintenir la position le plus longtemps possible)! ☒

21 décembre ☒

21 ANGE ←

(Fait un ange dans la neige et prends le temps de savourer ce moment)! ☒

22 décembre ☒

22 AMITIÉ

(Appelle une amie de longue date)! ☒

23 décembre ☒

23 CHANTER

(Chante des chansons de Noël)! ☒

24 décembre ☒

24 ÉQUILIBRE ←

(Tiens-toi sur un pied dans les files d'attente & en te brossant tes dents)! ☒

25 décembre ☒

25 COMPLIMENT ←

(Fais un compliment à quelqu'un)! ☒

- Bouge au moins 30 minutes par jour (assez intense pour avoir chaud)
- Utilise toutes les occasions pour cumuler des pas (escaliers, etc)
- Joins notre groupe Facebook gratuit pour faire le calendrier en gang
- ☐ Et avoir en BONUS un circuit d'exercices GRATUIT

