



# DÉCEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SAVOUREZ L'ESSENTIEL AVEC  
DOUCEUR

- Discutez des attentes de chacun pour la période des fêtes.
- Déléguez des tâches pour la préparation des festivités.
- Préparez des cadeaux faits maison.
- Accordez-vous des moments de pause : pratiquez la pleine conscience ou une technique de relaxation.
- Organisez une soirée pyjama détente.
- Admirez les décorations de Noël du quartier.
- Faites une liste de gratitude pour l'année qui se termine.
- Faites le plein d'énergie en prenant une marche dans la nature

Planifiez votre mois de décembre avec un défi de l'avant par semaine tout en améliorant votre santé globale.

