

FÉVRIER

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	

AMOUR DE SOI : LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT!

- Offrez-vous une journée au spa.
- Faites-vous faire ou donnez-vous un massage.
- Créez une liste de lecture relaxante et prenez un bain chaud.
- Organisez un souper avec des amis ou une soirée cinéma.
- Méditez pendant 10 minutes chaque jour.
- Pratiquez 3 minutes de respiration douce et contrôlée par jour.
- Faites une courte sieste pour recharger vos batteries.
- Faites-vous un masque hydratant pour le visage.
- Essayez une nouvelle boisson relaxante (tisane, lait d'or).
- Planifiez une journée sans aucune obligation.
- Faites une promenade en pleine nature.
- Sortez observer les étoiles.

Améliorer votre santé psychologique avec un défi bien-être par semaine.