

Calendrier "En avert pour ma Santé!"



DU 1er au 24 décembre,
chaque jour 1 idée pour cultiver
son bien-être jusqu'aux fêtes





"Il est grand temps
de rallumer les étoiles"

Guillaume Apollinaire





Calendrier
"En avert pour ma Santé!"

1er décembre :
Je me crée une playlist musicale spéciale
"bonnes ondes" à écouter quand j'en ai besoin





"La respiration est le
berceau du rythme"

Rainer Maria Rilke





Calendrier
"En avert pour ma Santé!"

2 décembre :
Je m'aère et je respire
à pleins poumons dès que j'en ai l'occasion





"La vie est comme un arc-en-ciel : il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs."

A Ramaiya



Calendrier "En avenir pour ma Santé!"

3 décembre :

Je mets de la couleur dans ma vie
et choisis dans ma penderie
les habits dans lesquels je me sens bien



Signification psychologique des couleurs

légèreté, perfection, paix, innocence

jeunesse, spontanéité, optimisme, joie

énergie, aventure, créativité, jeu

passion, courage, détermination

croissance, gentillesse, harmonie

sécurité, stabilité, équilibre

neutralité, tranquillité

liberté, confiance, sagesse

responsabilité, loyauté, sécurité,
honnêteté

spiritualité, mystère, imagination,
sensibilité

tendresse, douceur, amour, enfance

lien, naturel, confort, ancrage

élégance, puissance,
discipline, autorité





"Mains froides,
coeur chaud."

Proverbe québécois



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



4 décembre :
Je prends le temps
de préparer et déguster
une boisson chaude riche en saveurs





"Il y a des fleurs partout
pour qui veut bien les voir."

Henri Matisse



Calendrier "En Avent pour ma Santé!"



5 décembre :
Je plante des amaryllis ou des pensées
afin qu'elles fleurissent à Noël





"Noël n'est pas un jour
ni une saison,
c'est un état d'esprit."

Calvin Coolidge



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



6 décembre :

J'illumine moi-même mon quotidien
en créant quelques décos du sapin





"L'art de la médecine
consiste à distraire
le malade pendant que
la nature le guérit."

Voltaire





Calendrier

"En Avent pour ma Santé!"

7 décembre :

Je me ressource au contact de la Nature





"Le secret du changement
consiste à concentrer
son énergie pour créer du
nouveau, et non pas pour
se battre contre l'ancien."

Dan Millman



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



8 décembre :
Je me prépare des encas malins
pour gagner en énergie en me faisant du bien





"Pour réaliser une chose
vraiment extraordinaire,
commencez par la rêver."

Walt Disney



Calendrier
"En avenir pour ma Santé!"



9 décembre :
Je m'autorise des instants de rêverie
et laisse divaguer mon esprit





"Le cinéma,
c'est l'écriture moderne
dont l'encre est la lumière."

Jean Cocteau



Calendrier
"En avert pour ma Santé!"



TICKET GOOD FOR
MOVIE NIGHT
10€ ~ POPCORN + FUN

10 décembre :
Je prévois de visionner
mon film/ma série préféré.e





"Ah! Si tout le jour
je me sentais aussi bien
qu'au sortir du bain."

Ryôkan



Calendrier
"En avert pour ma Santé!"



11 décembre :
Rien de tel qu'un bon bain parfumé
pour me détendre et me prélasser





"La cuisine,
c'est quand les choses
ont le goût
de ce qu'elles sont."

Curnonsky



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



12 décembre :

En cuisine, je sors des sentiers battus
et j'innove en concoctant une nouvelle recette





"Chaque homme
cache en lui un enfant
qui veut jouer."

Friedrich Nietzsche





Calendrier
"En avert pour ma Santé!"

13 décembre :
Je n'oublie pas de jouer et m'amuser
au moins une fois dans la journée





"Dancer,
c'est comme parler en silence.
C'est dire plein de choses
sans dire un mot."

Yuri Buenaventura



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



14 décembre :
J'écoute la musique qui me met en joie
et, tel un enfant,
je chante/danse comme je le sens





"Une lecture amusante
est aussi utile à la santé
que l'exercice du corps."

Emmanuel Kant





Calendrier
"En avert pour ma Santé!"

15 décembre :
Je profite de quelques instants
pour lire tranquillement





"Nature peut tout
et fait tout."

Michel de Montaigne



Calendrier

"En Avent pour ma Santé!"

16 décembre :
J'admire la beauté de la nature :
lever/coucher de soleil, lune et nuit étoilée





"Un corps libre
de tensions et de fatigue
permet d'affronter toutes
les complexités de la vie."

Joseph Pilates



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



17 décembre :
Je pratique l'auto-massage
et soulage globalement mes tensions





"Le rire et le sommeil
sont les meilleurs
remèdes du monde."

Proverbe irlandais



Calendrier "En avert pour ma Santé!"

18 décembre :
Je prépare mon lit
pour une bonne nuit de sommeil
et n'hésite pas à me coucher tôt
si j'en ressens le besoin





"Le désir qui naît de la joie
est plus fort que le désir
qui naît de la tristesse."

Baruch Spinoza



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



19 décembre :
Je fais le bilan de l'année écoulée
et projette mes désirs
pour la prochaine année





"La gentillesse est le langage
qu'un sourd peut entendre
et qu'un aveugle peut voir."

Mark Twain



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



20 décembre :
Je crée une boîte cadeau
remplie de souvenirs et mots gentils
pour offrir à une personne qui m'est chère





"La vie ressemble à un conte ;
ce qui importe,
ce n'est pas sa longueur,
mais sa valeur."

Sénèque





Calendrier
"En avenir pour ma Santé!"

21 décembre :
Je m'imprégne de l'esprit de Noël
à travers des contes à lire, écouter et/ou voir





"Lorsque vous lui ouvrez
la porte, la magie
est partout."

Olivier Lockert



Calendrier

"En avenir pour ma Santé!"



22 décembre :

J'apprends un tour de magie
et je partage cette dose d'émerveillement
avec mon entourage





"Sans amour,
le monde serait inanimé."

Djalal al-dîn Rûmi



Calendrier "En avert pour ma Santé!"



23 décembre :

Je m'entoure des personnes
qui comptent pour moi,
au-delà des distances physiques





"Naître, c'est recevoir
tout un univers en cadeau."

Jostein Gaarder



Calendrier

"En avenir pour ma Santé!"



24 décembre :
Je m'offre le cadeau
de savourer l'instant présent



Calendrier

"En Avent pour ma Santé!"



Chaque jour une idée pour cultiver son bien-être



Calendrier

"En avenir pour ma Santé !"



Chaque jour une idée pour cultiver son bien-être





Joyeux
Noël

