

calendrier

DU JOYEUX DÉCEMBRE 2021

M-
yoga

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

			 RITUEL DU CÂLIN <i>magique</i> Chuchote des mots d'amour à l'oreille. Posture de l'arbre.	 FORME UN CŒUR AVEC tes mains INSPIRE et EXPIRE en envoyant de l'amour aux amis.	 RIRE COMME LE <i>Père Noël</i> Ho! Ho! Ho! Ho! Ho!	 DÉCORE UNE boîte magique Puis chaque membre de la famille glisse un dessin ou un message positif à l'intérieur.
 DÉCORATION DU SAPIN EN <i>dansant</i>	 OFFRE TON MAGNIFIQUE sourire à une personne autour de toi, à l'école.	 AUJOURD'HUI IMAGINE QUE TU ES <i>un emoji</i> Puis prends-toi en photo. Envoie la moi sur m-yoga.ca	 POUR LE SOUPER, METS UNE LUMIÈRE TAMISÉE. Ambiance calme.	 ÉCOUTE DE LA MUSIQUE DE <i>Noël</i> à fond dans la maison.	 <i>iaou</i> LE RIRE DES voyelles Hihihih! Hahahaha! Hohohoho! Huhuhuhu!	 FABRIQUE UNE <i>décoration</i> de Noël.
 JEUX DE SOCIÉTÉ en famille	 SOIRÉE CONTE DE <i>Noël</i> collés en famille.	 CUISINE DES biscuits en famille.	 CRÉE UN CERCLE AVEC <i>ta famille</i> regardez-vous et riez aux éclats.	 DONNE UN LIVRE À un ami ou mets-le dans un croque-livres de ta région.	 CE SOIR, CHOISIS UN MEMBRE DE <i>ta famille</i> pour lui faire un massage.	 CRÉE UNE carte de Noël pour une personne que tu aimes.
 RESPIRATION <i>du papillon</i> Dépose tes mains sur ton cœur INSPIRE le papillon s'envole, EXPIRE il se dépose sur ton cœur.	 Dancez AUTOUR DU SAPIN.	 NOËL APPROCHE: QUELQUES SAUTS DE LA POSTURE DE <i>grenouille</i> puis allonge toi en posture du nuage.	 ÉCOUTE un film de Noël en famille.	 PROFITE D'UN CÂLIN <i>en famille</i> dans le lit de papa et maman.	 ÉTOILES DANS les yeux. Ce soir, découvre les messages ou les dessins de la boîte magique.	<i>Joyeux Noël à tous!</i>
 AUJOURD'HUI POSTURE de la souris. Je suis dans ma bulle, ferme tes yeux et relaxe.	 BOIS UN BON <i>chocolat chaud</i> en famille.	 RIRE DE l'accolade faites-vous un câlin et riez.	 FAIT UN <i>bonhomme de neige</i> en famille.	 DIRE merci à des personnes importantes pour toi.	 ÉCHANGE AVEC TA FAMILLE TES <i>meilleurs moments</i> de l'année 2021.	Bonne année! Santé ♥ Joie ♥ Paix