

# calendrier

## DU JOYEUX DÉCEMBRE 2022

m-  
yoga

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

1



RIRE COMME LE  
*Père Noël*

Ho! Ho! Ho! Ho! Ho!

2



RITUEL DU CÂLIN  
**magique**

Chuchote des mots  
d'amour à l'oreille.  
Posture de la montagne.

3



ÉCOUTE DE  
LA MUSIQUE DE  
*Noël*

à fond dans la maison.

4



DÉCORATION  
DU SAPIN EN  
**dansant**

5



OFFRE TON PLUS BEAU  
*sourire*  
à une personne  
autour de toi.

6



RESPIRATION  
DE LA  
**chandelle**

7

*iaou*

LE RIRE DES  
*voyelles*

Hihihih! Hahahaha!  
Hohohoho! Huhuhuhu!

8



FORME UN CŒUR AVEC  
**tes mains**

INSPIRE et EXPIRE  
en envoyant de l'amour  
à la famille et aux amis.

9



POUR LE SOUPER,  
METTRE UNE  
*ambiance*  
TAMISÉE

10



DÉCORE UNE  
**boîte magique**

Puis chaque membre de  
la famille glisse un dessin ou  
un message positif à l'intérieur.

11



JEUX DE SOCIÉTÉ  
*en famille*

12



Aujourd'hui répète  
**ce mantra :**  
« JE SUIS UNIQUE  
ET JE CROIS EN MOI! »

13



POSTURE  
ET RESPIRATION  
*du papillon*

14



SOIRÉE CONTE DE  
**Noël**

collés en famille sous  
les couvertures.

15



CUISINE  
DES  
*biscuits*  
en famille.

16



CRÉE UN CERCLE AVEC  
**ta famille**

regardez-vous  
et riez aux éclats.

17



POSTURE DE LA CRÊPE  
OU DE LA SOURIS, AVEC  
*un massage*  
pour quelqu'un  
de ta famille.

18



BOIS UN BON  
**chocolat  
chaud**  
avec des guimauves  
en famille.

19



AUJOURD'HUI POSTURE  
*du lotus*  
avec le chin mudra.

20



METS SUR TON POIGNET  
2 GOUTTES DE  
**ton huile**  
ESSENTIELLE PRÉFÉRÉE.

INSPIRE comment  
te sens-tu?

21



ÉCOUTE UN FILM  
*de Noël*  
en famille.

22



DONNE UN LIVRE À  
**un ami**  
ou mets-le  
dans un croque-livres  
de ta ville.

23



*Dancey*  
AUTOUR  
DU SAPIN.

24



ÉTOILES DANS  
**les yeux.**  
Ce soir, découvre  
les messages ou les dessins  
de la boîte magique.

25

*Joyeux Noël  
à tous!*



*Santé, joie, paix et amour!*



m-yoga.ca ♥ 819 681-4346

magali@m-yoga.ca

📍 M yoga ♥ 📷 myoga\_enfants\_ados

