

Un Avril Actif 2022

LUNDI



4 Mange sainement aujourd'hui et bois beaucoup d'eau

MARDI



5 Aujourd'hui transforme une activité régulière en jeu

MERCREDI



6 Pendant une méditation, scanne ton corps et note ce qu'il ressent

JEUDI



7 Mets-toi face à de la lumière naturelle tôt dans la journée. Diminue les lumières en soirée

VENDREDI

1 Engage-toi à être plus actif. ve ce mois-ci, commence aujourd'hui

SAMEDI

2 Aujourd'hui, passe autant de temps que possible dehors

DIMANCHE

3 Ecoute ton corps et sois reconnaissant.e de ce qu'il peut faire

11 Fixe-toi un objectif sportif ou inscris-toi à un défi d'activité physique

12 Bouge autant que possible, même si tu ne peux pas sortir

13 Donne la priorité à ton sommeil et va te coucher suffisamment tôt

14 Relaxe ton corps et ton esprit en faisant du yoga, du tai chi ou de la méditation

15 Sois actif.ve en chantant aujourd'hui (même si tu penses que tu ne peux pas chanter!)

16 Explore ton quartier et les alentours et remarque les nouvelles choses

17 Sois actif.ve dehors. Arrache les mauvaises herbes et sème des graines

18 Essaie une nouvelle activité, un nouvel exercice ou cours en ligne

19 Passe moins de temps assis.e aujourd'hui. Lève-toi et bouge plus souvent

20 Concentre-toi pour manger un arc-en-ciel de légumes de toutes les couleurs aujourd'hui

21 Fais des pauses régulièrement pour t'étirer et respire tout au long de la journée

22 Prends plaisir à bouger au son de ta musique préférée, vas-y à fond

23 Sors et fais une course pour un être cher ou un.e voisin.e

24 Sois actif.ve en plein air. Nourris les oiseaux ou va observer la nature

25 Fais une soirée "sans-écran" et prends le temps de te ressourcer

26 Fais une pause supplémentaire pendant la journée et va marcher dehors pendant 15 minutes

27 Trouve un exercice amusant à faire quand tu fais bouillir de l'eau

28 Retrouve un.e ami.e dehors pour une promenade et pour discuter

29 Deviens militant.e pour une cause à laquelle tu crois vraiment

30 Prends le temps de courir, nager, danser, faire du vélo ou t'étirer aujourd'hui

ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux.ses · Aimables ·
Tous.tes ensemble

