



CALENDRIER D'ACTIVITÉS: AVRIL ACTIF 2019



LUNDI

1 Ce mois ci, chaque jour engage-toi à être actif

MARDI

2 Prévois une réunion à l'extérieur au lieu de rester assis(es) à l'intérieur

MERCREDI

3 Écoute ton corps et sois reconnaissant(e) pour tout ce qu'il te permet de faire

JEUDI

4 Aujourd'hui utilise les escaliers autant de fois que possible

VENDREDI

5 Donne toi à fond sur tes musiques préférées

SAMEDI

6 Pars à l'aventure dans ton voisinage et fais-y de nouvelles découvertes

DIMANCHE

7 Sors et plante un arbre, une fleur ou des graines

8 Utilise la lumière naturelle tôt le matin et éteins les lumières le soir

9 Fais une méditation du scan corporel en prêtant vraiment attention à ce que ton corps ressent

10 Inscris-toi à un cours ou à un club pour pratiquer une activité que tu aimes réellement

11 Nourris-toi sainement et naturellement et bois beaucoup d'eau

12 Marche ou utilise un vélo, plutôt que de prendre le bus ou la voiture

13 Transforme les tâches ménagères en une activité physique dynamique

14 Passe une journée sans écrans et à la place : bouge !

15 Inscris-toi à une activité-défi pour laquelle tu peux progresser

16 Fais de ton sommeil ta priorité et couche-toi tôt

17 Gare ta voiture plus loin et apprécie ce supplément d'exercice

18 Pratique trois fois aujourd'hui des exercices de respiration et d'étirement

19 Prévois une pause supplémentaire de 15 minutes dans la journée pour pouvoir prendre l'air

20 Détends ton corps et ton esprit en faisant du yoga, du Tai Chi ou de la méditation

21 Prends le temps de courir, de nager, de danser, de t'étirer ou de faire du vélo

22 Planifie de rencontrer un(e) ami(e) pour marcher et bavarder

23 Mange consciemment un « arc-en-ciel » de légumes multicolores

24 Passe moins de temps assis, lève-toi fréquemment et bouge plus

25 Passe du temps dans la nature pour nourrir les oiseaux ou pour observer la faune et la flore

26 Recharge-toi en évitant tout appareil électronique 2 heures avant de dormir

27 Fais quelque chose de drôle physiquement comme jouer de la guitare imaginaire

28 Sors pour faire une course pour un(e) ami(e) ou un(e) voisin(e)

29 Aujourd'hui, passe autant de temps que possible à l'extérieur

30 Prends le temps nécessaire pour pratiquer ton activité ou ton sport préférés



« le mouvement est un médicament qui change notre état physique, émotionnel et mental » ~ Carol Welch



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org