

Stratégies de détente

Prérequis :



Éteignez ou éloignez
les sources de
distractions!



Mettez la switch
travail/école à
OFF!



Prenez le temps de
vivre le moment
présent!

Voici quelques idées pour vous inspirer :



Méditation



Respirations
profondes



Yoga



Musique douce



Pleine conscience



Lire ou raconter
une histoire



Prendre une
marche



Écouter un film
en famille

Bonne détente!

