



**CALENDRIER  
30 JOURS D'AMOUR DE SOI**

**VIACTIVE - 2021**



# Amour de soi



Un calendrier pour prendre soin de vous.

À la page suivante, vous trouverez 30 logos ViActive. Choisissez au hasard la case que vous voulez et vous serez dirigé-e vers une diapositive contenant soit, un message, une vidéo ou de l'information.

En tout temps, vous devez écouter votre corps et pour davantage d'équilibre, il est recommandé de vous appuyer à une rampe ou une chaise pendant les exercices.

N'oubliez pas de cliquer sur l'image pour que la vidéo débute.

Partagez à vos proches et vos amis-es!

Prenez soin de vous.





L'acupression consiste à rééquilibrer l'organisme par le biais de la stimulation manuelle de points énergétiques sur l'ensemble du corps. Cette méthode repose sur le même principe que l'acupuncture, mais à la place des aiguilles, c'est la pression des doigts qui est utilisée.

*Bonne journée!*





Un exercice pour apprendre à prendre soin de soi. L'idée est de compléter les cases avec ce qui fait du bien et "nourrit". (tête, coeur et corps)

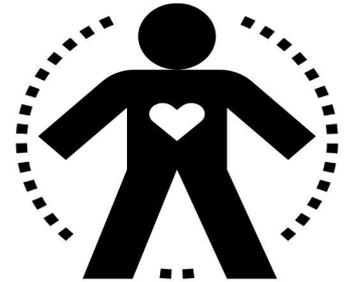
*Bonne journée!*

*Ce que je peux faire pour prendre soin de ...*

... ma tête



... mon corps



... mon coeur



## *Pour prendre soin de votre corps*

- ♥ Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- ♥ Marcher pendant que vous téléphonez.
- ♥ Danser en faisant le ménage ou en cuisinant.
- ♥ Vous étirer dans votre lit le soir ou le matin pour détendre vos muscles.
- ♥ Boire un verre d'eau ou de thé vert.

*Bonne journée!*





## **Bienfaits du stretching**

1. Gain de souplesse
2. Diminution des tensions
3. Améliorer les performances sportives
4. Allonger la silhouette
5. Soulager le dos et la posture
6. Tonifier le corps sans effort



*Bonne journée!*



Audrey animatrice ViActive à l'organisme Lien Partage vous présente une séance d'exercices favorisant la musculation du haut du corps en moins de 30 minutes.

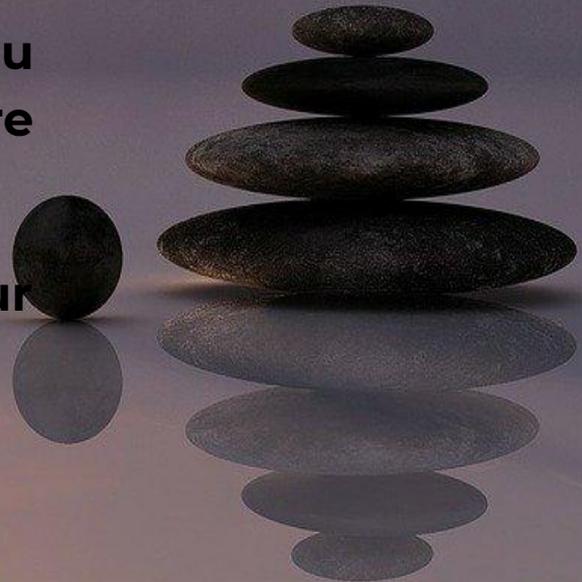


*Bonne journée!*

## *Pour prendre soin de votre santé mentale*

- ♥ **Établir une liste de gratitudes : les 3 choses dont vous êtes reconnaissant/e pour la journée.**
- ♥ **Lire des affirmations positives, notées au préalable dans un carnet ou votre téléphone.**
- ♥ **Écrire ce qui vous occupe l'esprit pour réduire votre charge mentale.**

*Bonne journée!*





La relaxation est sans doute la médecine complémentaire la plus utilisée car ses bienfaits ont été les plus démontrés. Elle a pour objectif principal d'aider à gérer le stress et ses méthodes sont la sophro, l'hypnose ou encore le yoga.

**Catherine Paquet - Psychothérapeute**

**RELAXATION**

**dynamique du matin**

**Bonne journée!**

[www.psygembloux.be](http://www.psygembloux.be)

*Bonne journée!*



En participant à une séance de yoga, vous vous ramenez dans le moment présent et prenez quelques minutes pour calmer votre corps et votre mental. Les bienfaits du yoga se comptent par dizaines.

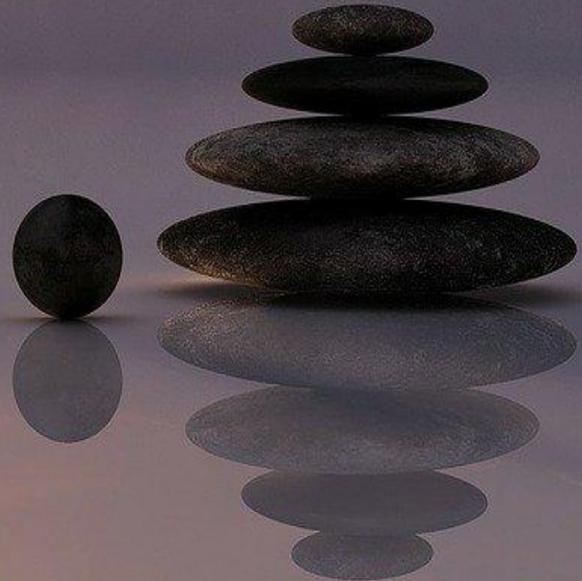


*Bonne journée!*

## *Pour prendre soin de votre niveau d'énergie*

- ♥ Méditer 5 minutes.
- ♥ Prendre 3 grandes respirations. En cas de stress, vous pouvez répéter cet exercice trois fois : prendre une grande inspiration, bloquer, expirer, puis à nouveau retenir votre souffle quelques secondes.

*Bonne journée!*





Conseillère ViActive à  
l'Association Bénévole  
Beauce-Sartigan, Anne vous  
partage une vidéo pour vous  
aider à prendre soin de  
vous.



*Bonne journée!*



Le Qi Gong permet progressivement et en douceur d'accomplir des mouvements de plus en plus amples. Sa pratique régulière contribue donc à améliorer la souplesse puisque les exercices d'étirements et de mouvements proposés par le Qi Gong délient les articulations.



*Bonne journée!*

## *Pour vous relaxer*

- ♥ Faire une sieste de 20 minutes.
- ♥ Écouter de la musique relaxante.
- ♥ Acheter un livre de coloriage pour adultes.
- ♥ Prendre un bain chaud.

*Bonne journée!*





L'acupression calme les tensions nerveuses et détend. Renforçant à la fois le tonus musculaire et le fonctionnement des organes internes, elle possède de nombreux bienfaits. Elle renforce aussi le système immunitaire.



*Bonne journée!*



Cet exercice invite à se connecter à ce qui enthousiasme et provoque de la joie : les rêves qui poussent à donner le meilleur de soi-même et les personnes qui peuvent valoriser, encourager, inspirer et donner de l'élan.

*Bonne journée!*

Je ne  
pourrai pas  
vivre sans

## *Pour vous faire plaisir*

- ♥ Prendre un bon repas, mangez votre plat préféré.
- ♥ Faire un soin beauté.
- ♥ Appeler quelqu'un que vous aimez.

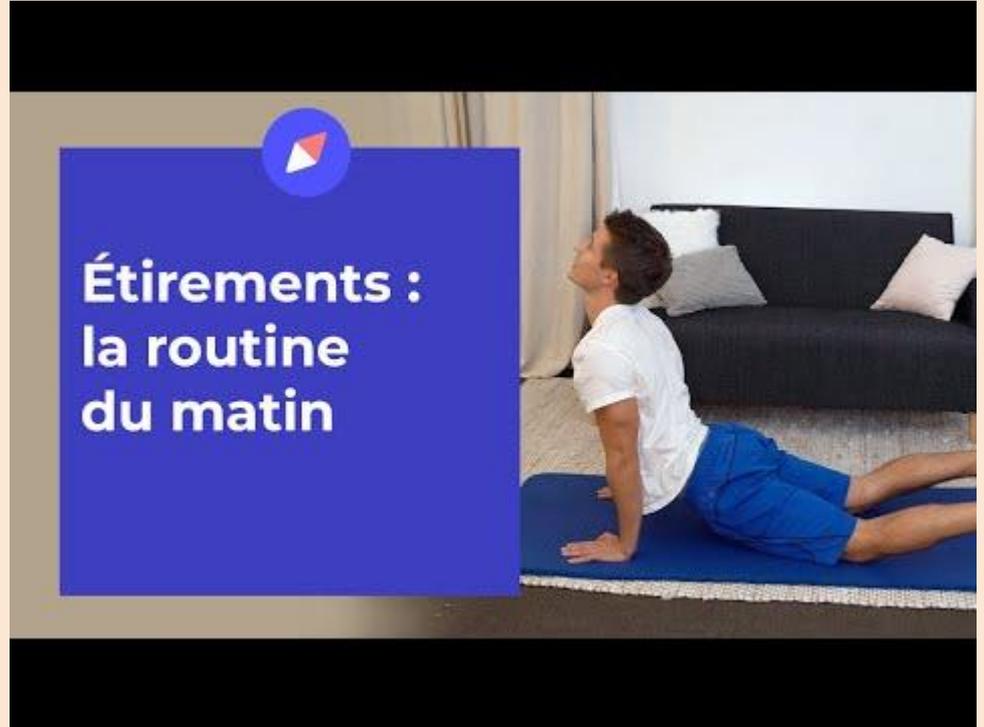
*Bonne journée!*





Vous pouvez vous étirer en tout temps, mais l'idéal est de prévoir vos étirements après votre séance d'entraînement, lorsque les muscles et les tendons sont bien échauffés. Les étirements peuvent améliorer la flexibilité à tout âge. Accroître sa flexibilité rend les activités plus faciles et augmente le niveau de confort en général.

*Bonne journée!*





Respirer de manière contrôlée permet d'en coordonner le volume et le rythme, qui s'approfondit et se détend. La cage thoracique se déploie mieux et facilite le passage de l'air.



*Bonne journée!*

## *Pour apprendre*

- ♥ Écouter un podcast.
- ♥ Lire quelques pages d'un livre ou un article de votre blog préféré.
- ♥ Apprendre quelque chose de nouveau.

*Bonne journée!*





Devenir plus calme :

Respirez, méditez, dormez, dressez des listes, prenez le temps de manger, fermez “boutique”, faites de l’activité physique, souriez, exprimez votre reconnaissance et apprenez à dire non.

*Bonne journée!*



Retrouvez le calme  
en moins de 10  
minutes



Conseillère ViActive à l'Association  
Bénévole Beauce-Sartigan, Anne  
vous partage une séance  
d'exercices à faire sur une chaise.



*Bonne journée!*

## *Pour prendre l'air*

- ♥ Vous balader à pied ou à vélo.
- ♥ Prendre le soleil assis ou allongé. En hiver, pourquoi ne pas investir dans un appareil de luminothérapie.

*Bonne journée!*





Chorégraphie joie de vivre- par mesure de sécurité n'hésitez pas à faire les mouvements en position assise.



*Bonne journée!*



Deux synthèses d'études concluent que la visualisation, souvent en conjonction avec d'autres techniques similaires, peut réduire le stress et l'anxiété et contribuer au bien-être général des personnes.



*Bonne journée!*

## *Pour penser positivement*

- ♥ Tenir un journal, et y noter ce que vous voulez : votre To Do-List, vos idées, vos pensées.
- ♥ Vous rappeler vos succès. Listez vos petites et grandes réalisations pour booster votre confiance en vous, et vous mettre dans un état d'esprit positif.

*Bonne journée!*





Virginie animatrice ViActive au Centre d'action bénévole Beauce-Etchemins vous partage une séance d'exercices faisant travailler l'équilibre, en outre, elle permet de renforcer les muscles, de les tonifier et d'améliorer sa réactivité.



*Bonne journée!*



L'acupression utilise la pression des doigts, du coude, des pieds, ou même d'accessoires tels que des balles par exemple.



*Bonne journée!*

## *Autres suggestions*

- ♥ Développer un état d'esprit zen et positif.
- ♥ Planifier des moments off.
- ♥ Rester aligné avec vos valeurs au quotidien.
- ♥ Ranger régulièrement.
- ♥ Penser "Détox digital".
- ♥ Manger sainement.
- ♥ Diminuer le temps d'écran au moins 1h30 avant d'aller au lit
- ♥ Faire du sport régulièrement.

*Bonne journée!*





Conseillère ViActive à  
l'Association Bénévole  
Beauce-Sartigan, Anne vous  
partage la séance d'exercices  
latino.



*Bonne journée!*



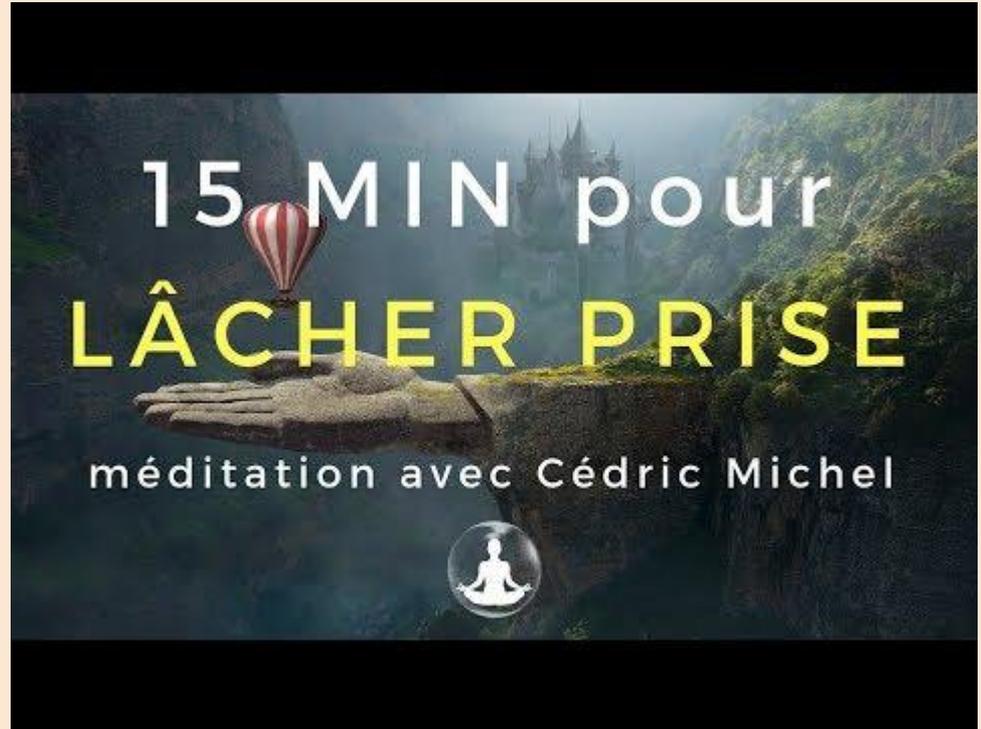
Capsule santé gestion du stress.



*Bonne journée!*



La méditation est une pratique relaxante qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété. Elle favorise l'attention et la mémoire. La méditation favoriserait également la santé cardiovasculaire et l'immunité.



*Bonne journée!*

# Références

- Youtube.com
- Topsanté.fr
- Passeportsanté.net
- Apprendreaeduquer.fr
- Appytodo.com
- Educatout.ca
- Ottawaheart.ca
- Canalvie.ca