

# Calendrier de l'avent

simplicité et détente

**1**

Créer une « playlist » de Noël (et l'écouter en boucle)

**2**

Cuisiner une recette réconfortante... et doubler la recette pour en offrir à quelqu'un

**3**

Décorer le sapin de Noël

**4**

Dire « Merci » aux gens qui nous entourent

**5**

Allumer des chandelles dans la maison

**6**

Boire un chocolat chaud extra guimauves

**7**

Laisser un commentaire positif sur une page facebook ou un blogue

**8**

Organiser une soirée « Jeux de société » avec la famille ou les amis

**9**

Déjeuner au lit

**10**

Cuisiner des biscuits de Noël à offrir en cadeaux

**11**

SPA MAISON : manucure, exfoliant, masque pour le visage...

**12**

Faire un don (argent, temps, objet) à un organisme

# Calendrier de l'avent

simplicité et détente

**13**

Fabriquer des flocons en papier, pour le plaisir de retomber en enfance

**14**

Méditer 15 minutes avant de se coucher

**15**

Soirée « pas d'écran ». Hop, on éteint tout !

**16**

Grasse matinée !

**17**

Fabriquer des cartes de Noël personnalisées

**18**

Dresser la liste de ce qui nous rend heureux pendant le temps des Fêtes

**19**

Regarder un film de Noël

**20**

Soirée pyjama, lecture & camomille

**21**

Regarder un vieil album photos

**22**

Prendre une marche en soirée pour regarder les décorations illuminées

**23**

Prendre un long bain moussant

**24**

Appeler une personne à qui on n'a pas parlé depuis longtemps