



# MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

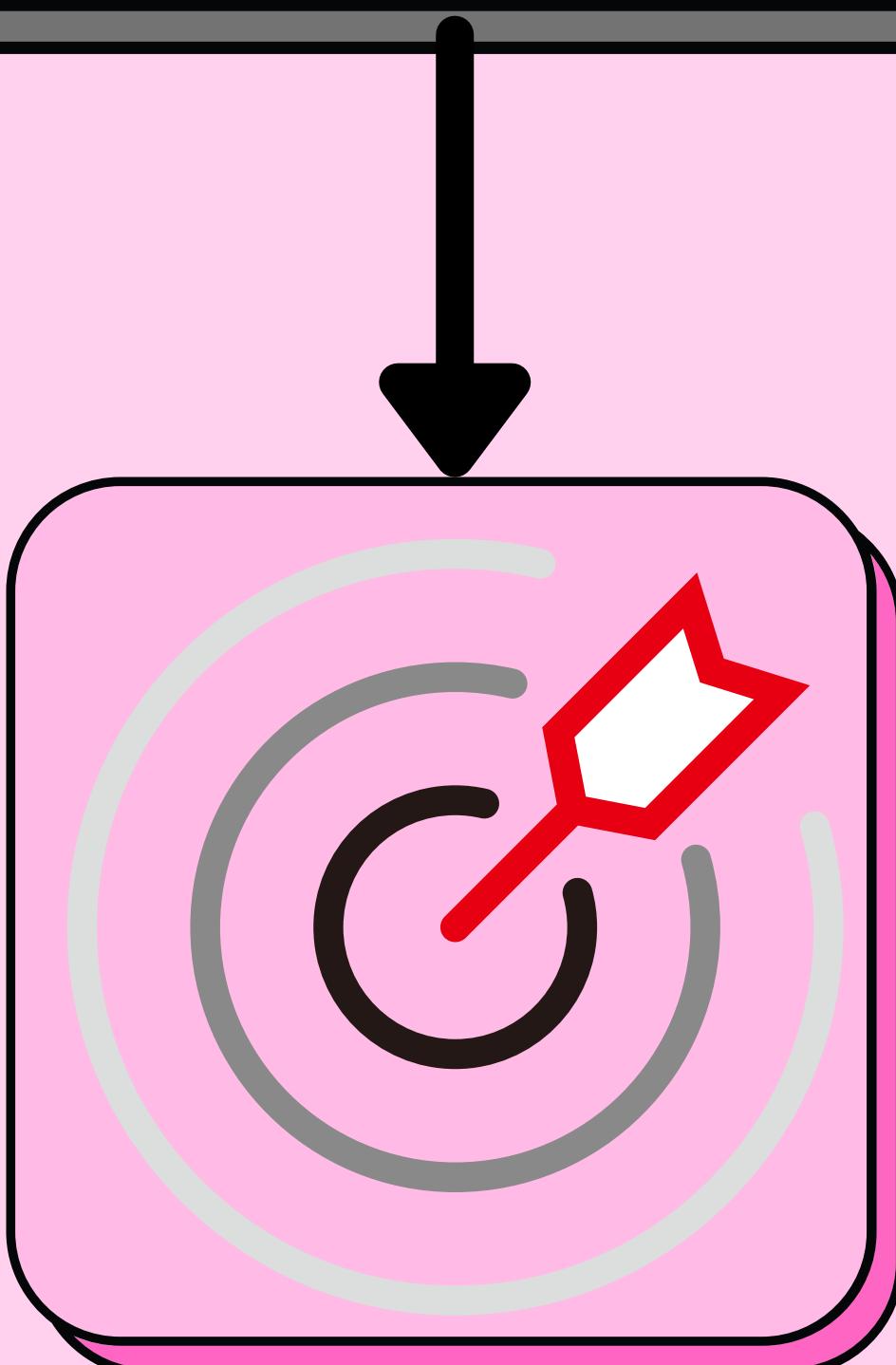
## Qu'est-ce que le bien-être spirituel?

Parlons-en.

Prenez le temps de réfléchir à vos valeurs de base, à ce qu'elles représentent et à la façon dont elles ont pu évoluer au fil des expériences de la vie.



Prenez le temps de réfléchir à vos valeurs de base, à ce qu'elles représentent et à la façon dont elles ont pu évoluer au fil des expériences de la vie.



Découvrez votre but et réfléchissez aux significations profondes de votre vie en analysant votre environnement et vos habitudes quotidiennes.

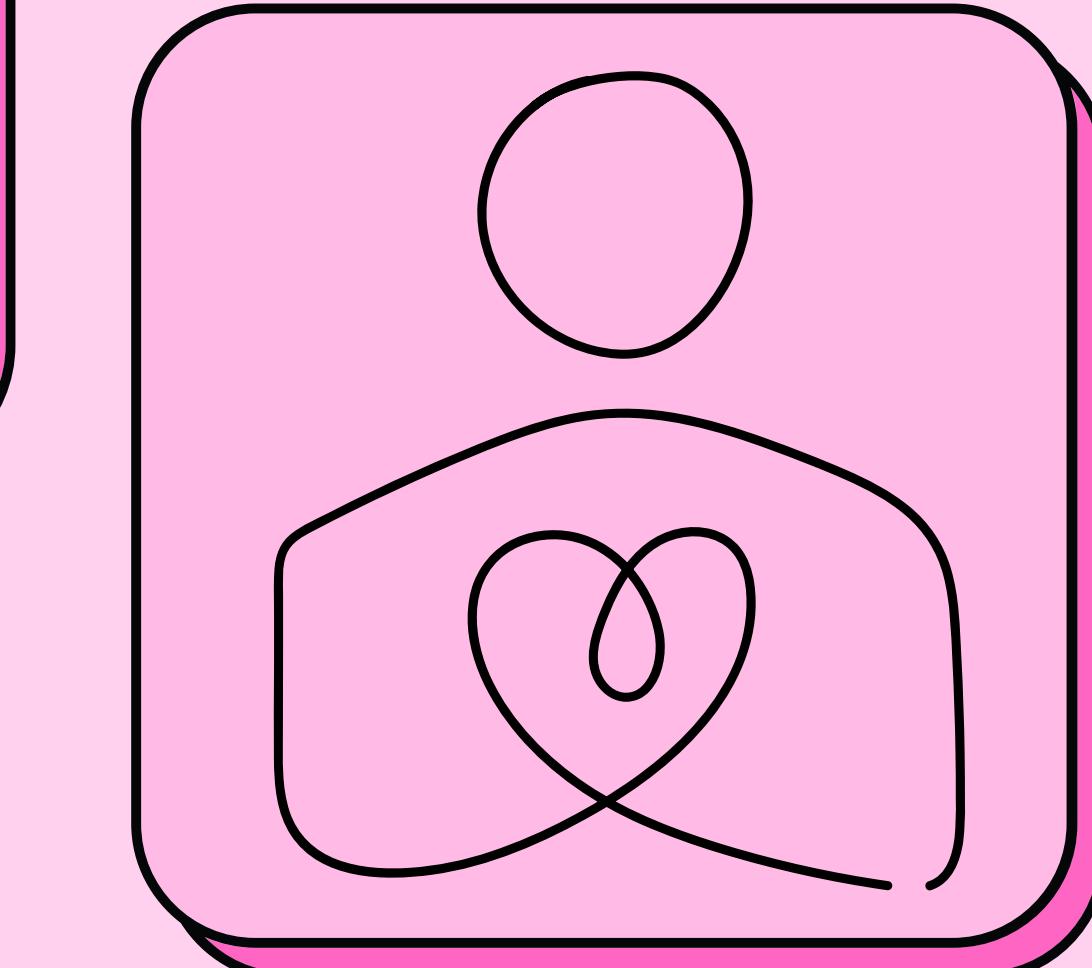


Pratiquez la méditation afin de vous permettre de ressentir la paix, la relaxation et la pleine conscience.

THINK IT,  
WANT IT,  
GET IT



Pensez positivement et entraînez-vous à voir les choses de manière plus positive. Cet état d'esprit vous permettra de vous sentir plus détendu et à l'aise.



Prenez soin de vous, mais aussi des autres et de votre environnement. Soyez ouvert aux croyances des autres, pratiquez l'empathie et le pardon.



Passez du temps seul et pratiquez l'autoréflexion. Réfléchissez aux choses qui vous apportent de la joie et à leur signification dans votre vie.

## Vidéos sur le bien-être spirituel pour les enfants et les parents

Le bien-être spirituel

Valeurs et croyances

Trouver la positivité

Méditation pour les enfants