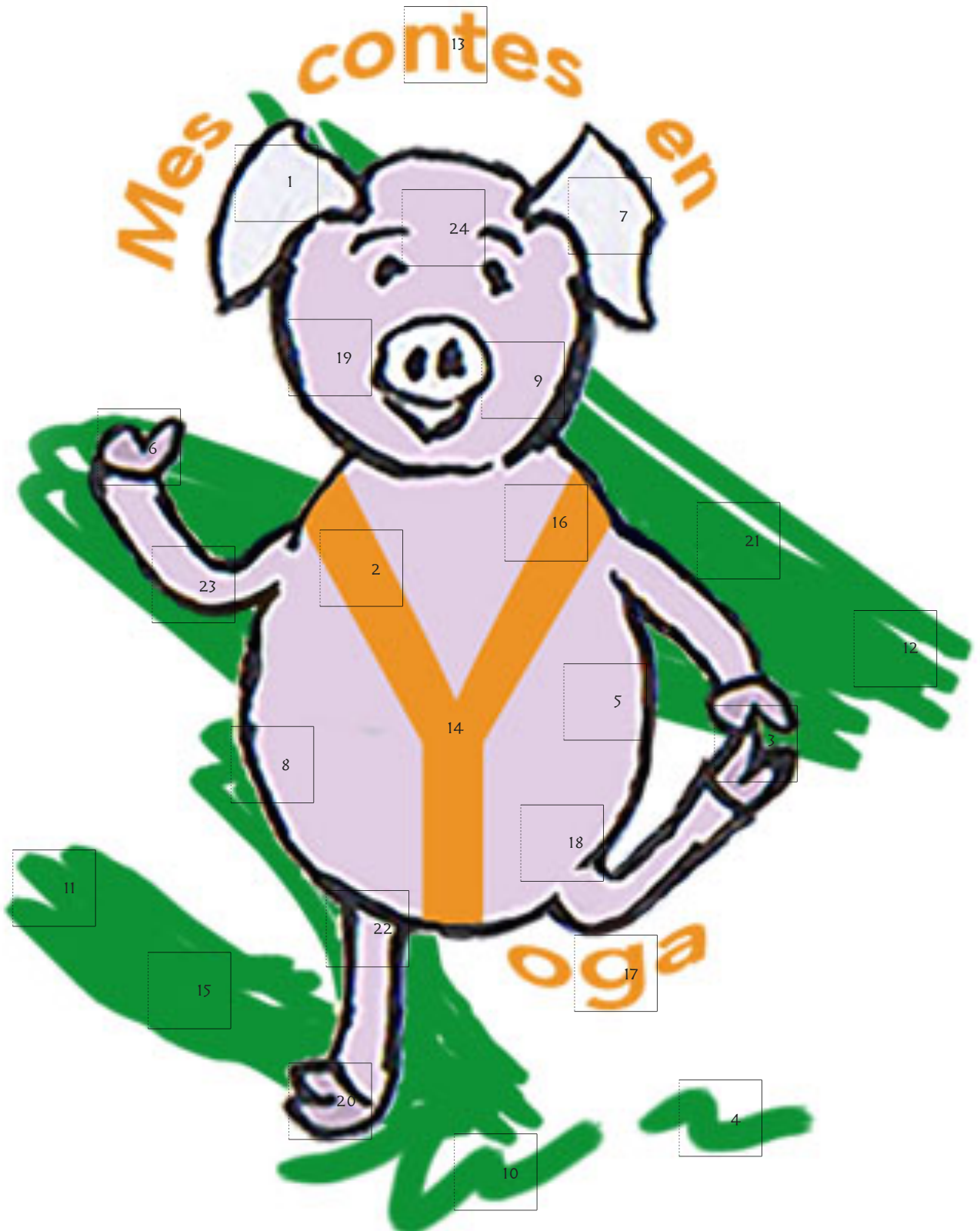


JOYEUX NOËL

avec



Faire la position de l'enfant Jésus 

Faire la position de l'arbre de Noël 

Chanter "Il est né le Divin Enfant" Joyeux Noël! 

Chanter "Petit Papa Noël" 


Demander pardon à quelqu'un à qui on s'a fait du mal 

Partager et manger les biscuits... s'il en reste ! 

Faire la position de la bougie de Noël 


Rendre visite à une personne âgée et lui offrir une fleur 

Chanter "Vive le vent" 

Étreindre au moins 5 personnes avec tout son cœur 

Chanter "Mon beau sapin, roi des forêts" 

Chanter "Entre le boeuf et l'âne gris" 

Lister 5 choses positives de ma journée 

Faire la position de l'étoile de Noël 

Faire 5 respirations abdominales 


Faire des biscuits de Noël 

Chanter "Noël blanc" 

Faire la position de l'ange 

Faire le conte en yoga "Entre le boeuf et l'âne gris" 

Faire la position de la neige 

Aider quelqu'un qui en a besoin 

Faire la position du chameau 

Chanter "Le petit renne au nez rouge" 

Écrire une carte de Noël à sa/son meilleure ami.e 