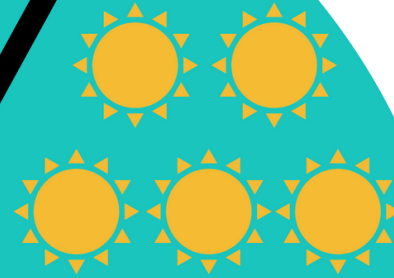


Faire une séance  
de YOGA



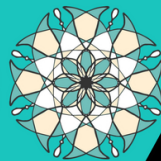
Faire une séance de  
MEDITATION



Lister 5 plaisirs du jour  
(ou bulles de bonheur).



Colorier un  
DESSIN ou un  
MANDALA



Prendre une douche chaude



Ecouter une  
musique douce