

WLI NANAWELMEZI !

Prenez bien soin de vous !

Pour accéder à la page web du lien :

1. Gardez votre doigt sur la touche **Ctrl** du clavier ;
2. Cliquez sur le lien avec votre souris.

Catégories	Les activités ou astuces	Liens internet
Réveil et routine	Informations, trucs et astuces pour le sommeil	Article expliquant l'importance d'avoir 8 heures de sommeil par nuit Sommeil des enfants ou Les effets du sommeil sur le comportement ou Manque de sommeil chez les adolescents
	Pour avoir une bonne alimentation	Bien s'alimenter en quarantaine Alimentation : trucs et outils pour réussir son confinement Aide alimentaire Idées de recettes santé : Entrée Repas Dessert
	Créez-vous un horaire ou une routine de vie	Exemple d'horaire ET Horaire vierge à remplir
Travaille tes neurones	Faites des mots croisés	Site web de mots croisés
	Faites des Sudokus	Site web de sudoku
	Activités éducatives	L'école ouverte
On bouge	Faites de la relaxation	Vidéo de relaxation guidée
	Faites de la méditation	Méditation pleine conscience Méditation pour enfant
	Faites du yoga	1. Vidéo de yoga à faire seul, en couple ou en famille 2. Vidéo de yoga parent/enfant
	Faites des exercices de respiration	Vidéo de respiration et de cohérence cardiaque
	Faites de l'activité physique	Enfants Enfants/ados Ados Adultes Idées d'activités
Activités créatives	Chantez	Les bienfaits de la musique sur la santé Les meilleures applications pour vos soirées karaoké! Karaoké sur YouTube
	Faites des mandalas	1. Coloriage de mandalas en ligne 2. Coloriage de mandalas à imprimer
	Visitez les expositions virtuelles du Musée des Abénakis d'Odanak	Site du Musée des Abénakis d'Odanak
	Faites votre soleil du mouvement Kizos	Explication du mouvement Kizos et instructions
	Faites des ateliers de bricolage créatif	Idées de projet de bricolages ou d'artisanat
	Ajoutez un peu d'humour à votre quotidien	Spectacles d'humour
Passer du temps de qualité en famille	Jouez à des jeux de société	Jeux de société disponible en ligne
	Faites des expériences scientifiques avec vos enfants	Idées de 10 expériences scientifiques à faire à la maison
	Écoutez des histoires en direct avec Valérie Fontaine	Page Facebook de l'auteure