



## Et Toi ?

Comment prends-tu soin de ton corps ?

.....  
.....  
.....

Est-ce que tu lui apportes chaque jour ce dont il a besoin ?

.....  
.....  
.....

Entoure ce dont ton corps a besoin en ce moment ?

Repos   Mouvement   Douceur   Massage   Étirements  
Sport   Chaleur   Légèreté   Nourriture   Eau   Vitamines  
Fraicheur   Bain/Douche   Nature   Air   Câlin

Que pourrais-tu mettre en place pour un peu mieux  
respecter ton corps ?

.....  
.....  
.....

Et surtout...est-ce que tu  ton corps tel qu'il est ?



## Et Toi ?

Comment prends-tu soin de ton corps ?

.....  
.....  
.....

Est-ce que tu lui apportes chaque jour ce dont il a besoin ?

.....  
.....  
.....

Entoure ce dont ton corps a besoin en ce moment ?

Repos   Mouvement   Douceur   Massage   Étirements  
Sport   Chaleur   Légèreté   Nourriture   Eau   Vitamines  
Fraicheur   Bain/Douche   Nature   Air   Câlin

Que pourrais-tu mettre en place pour un peu mieux  
respecter ton corps ?

.....  
.....  
.....

Et surtout...est-ce que tu  ton corps tel qu'il est ?



# Et Toi ?

Comment prends-tu soin de ton corps ?

.....  
.....  
.....

Est-ce que tu lui apportes chaque jour ce dont il a besoin ?

.....  
.....  
.....

Entoure ce dont ton corps a besoin en ce moment ?

- ..... Repos ..... Mouvement ..... Douceur ..... Massage ..... Étirements .....
- ..... Sport ..... Chaleur ..... Légèreté ..... Nourriture ..... Eau ..... Vitamines .....
- ..... Fraicheur ..... Bain/Douche ..... Nature ..... Air ..... Câlin .....

Que pourrais-tu mettre en place pour un peu mieux respecter ton corps ?

.....  
.....  
.....

Et surtout...est-ce que tu  ton corps tel qu'il est ?



# Et Toi ?

Comment prends-tu soin de ton corps ?

.....  
.....  
.....

Est-ce que tu lui apportes chaque jour ce dont il a besoin ?

.....  
.....  
.....

Entoure ce dont ton corps a besoin en ce moment ?

- ..... Repos ..... Mouvement ..... Douceur ..... Massage ..... Étirements .....
- ..... Sport ..... Chaleur ..... Légèreté ..... Nourriture ..... Eau ..... Vitamines .....
- ..... Fraicheur ..... Bain/Douche ..... Nature ..... Air ..... Câlin .....

Que pourrais-tu mettre en place pour un peu mieux respecter ton corps ?

.....  
.....  
.....

Et surtout...est-ce que tu  ton corps tel qu'il est ?