



Se détendre en coloriant

Le coloriage, ce n'est pas que pour les enfants!

Objectif : Essayez le coloriage ou le dessin pour vous détendre et pratiquer la pleine conscience. Vous pouvez le faire en famille ou par vous-même!

[Astuce] : Mettez votre musique préférée pour créer une ambiance relaxante.

Pourquoi? Cette activité permet de se détendre tout en exploitant sa créativité. Quoi de mieux? De plus, le coloriage peut aider à atténuer les symptômes de dépression et d'anxiété chez les adultes.