



Un coin paisible

Créer un espace bien à soi

Objectif : Désigner un endroit chez soi où on peut se reposer, se calmer ou simplement se détendre, en solo ou avec l'enfant.

[Astuce] : Essayer de rendre l'endroit confortable; y mettre des livres, une couverture ou une petite plante.

Pourquoi? Avoir un coin bien à soi permet de réduire son stress dans la vie et d'être ainsi plus heureux·se en meilleure santé et plus productif. Le but ultime est de concilier le travail, la famille, les enfants, la détente et les loisirs pour une vie équilibrée.