

LE CALENDRIER DE L'AVENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

*22 décembre*



22 DIVERTISSEMENTS BIEN-ÊTRE



Aujourd'hui, je vous invite à faire la liste de 22 chansons, musiques, films, séries, livres, poèmes, etc., que vous aimez beaucoup et qui vous font du bien lorsque vous les écoutez/regardez/lisez.

Notez ces 22 titres quelque part, dans votre agenda, dans un carnet, dans votre smartphone, sur une feuille à afficher.

Et venez y piocher une idée de divertissement bien-être lorsque vous aurez besoin de vous changer les idées et de vous détendre.

*Joyeux vendredi !*