

LE CALENDRIER DE L'AVENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

24 décembre



24 HEURES SANS



Aujourd'hui, je vous invite à vous déconnecter,
à votre manière, selon vos impératifs et possibilités, pendant 24h.

Vous pouvez choisir, par exemple, de passer 24h...

- ... sans ordinateur.
- ... sans tablette.
- ... sans téléphone.
- ... sans internet.
- ... sans emails.
- ... sans réseaux sociaux.

À vous de choisir la formule qui vous convient,
qui vous ferait vraiment le plus grand bien.

Joyeux dimanche !