

Calendrier du bien-être de

# Mars 2025



La devise du mois :  
Concentrez-vous sur  
l’instant présent.  
Pratiquez la pleine  
conscience.



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Parce que la santé est une affaire personnelle™

**Mars, c'est le mois de la pleine conscience !**  
Ralentissez et concentrez-vous sur vos besoins ce mois-ci. Vous êtes presque au quart de l'année 2025 - où en sont vos objectifs ?

Détendez-vous et ressourcez-vous. Privilégiez les soins personnels aujourd'hui.

Faites une pause « étirements » de 10 minutes toutes les heures. Votre corps vous en remerciera, et votre esprit aussi.



Hydratez-vous tout au long de la journée ! Efforcez-vous de boire huit verres d'eau.

Nouez des liens avec un(e) collègue. Rien de tel qu'une vie sociale riche pour booster le bien-être.

Essayez une nouvelle recette équilibrée. Découvrez des traditions culinaires et saveurs venues d'autres horizons.

7 mars Cette semaine, célébrez vos victoires, aussi minimes soient-elles. Il n'y a pas de petits progrès !

**Journée internationale de la femme**  
Célébrez les femmes qui font partie de votre vie !



Sortez prendre l'air ! Faites une promenade ou passez du temps dans la nature.

Pratiquer la pleine conscience pendant 5 minutes. Trouvez votre paix intérieure.

Étirez-vous ! Améliorez votre souplesse et réduisez vos tensions musculaires.



Donnez la priorité à votre sommeil. Visez sept à neuf heures de nuit réparatrice.

Apprenez quelque chose de nouveau ! Gardez votre esprit actif et engagé.

**Journée mondiale du sommeil**  
Veillez à dormir au moins 8 heures cette nuit. Préparez-vous pour le week-end !



Cuisinez un repas sain en compagnie de vos ami(e)s ou de vos proches. Partager, c'est aimer !

Réfléchissez à vos objectifs et célébrez vos accomplissements.

Fixez-vous un petit objectif de santé réalisable cette semaine.



Si vous le pouvez, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Chaque pas compte !

Faites preuve de gratitude. Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie.

Limitez votre temps d'écran avant l'heure du coucher. Une bonne nuit de sommeil est essentielle.

Faites-vous plaisir avec quelque chose de sain et d'agréable. Vous le méritez bien !

Faites du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur. Ça fait du bien de rendre service !



Passez du bon temps avec vos proches. Les liens sociaux sont la clé du bien-être.



Essayez un nouveau type d'exercice. Variez les activités pour garder l'intérêt.

Préparez un déjeuner sain à emporter au bureau. Revigorez votre corps en lui apportant des aliments nutritifs.

**Conseil de pleine conscience**  
Évacuez votre stress en intégrant 15 minutes de soins personnels dans votre routine quotidienne.



Laissez libre cours à votre créativité. L'art, la musique ou l'écriture ont des effets thérapeutiques.

Réfléchissez aux progrès réalisés au cours du mois et célébrez vos victoires.



Planifiez une escapade relaxante le temps d'un week-end, même si c'est la porte à côté.

Préparez-vous à vivre une semaine fructueuse en vous fixant des objectifs et des aspirations.

Passez en revue vos objectifs mensuels et célébrez vos accomplissements.