

Holisme

est l'équilibre de tous les aspects (physique, mental, spirituel et émotionnel) de ta santé et de celle de ta communauté.

Indique, dans les espaces prévues à cette fin, les mesures que tu comptes prendre pour assurer ta santé et celle de ta communauté.

Lis les exemples et propose tes propres idées.

Que fais-tu déjà? Que pourrais-tu aussi faire?

p. ex. : écouter des histoires,
se connecter avec la terre

p. ex. : tenir un journal,
passer du temps entre amis

Santé mentale

Santé spirituelle

Santé émotionnelle

p. ex. : rire, servir de
modèle

Santé physique

p. ex. : dormir suffisamment
faire une promenade



Holisme



est l'équilibre de tous les aspects (physique, mental, spirituel et émotionnel) de ta santé et de celle de ta communauté.

Indique, dans les espaces prévues à cette fin, les mesures que tu comptes prendre pour assurer ta santé et celle de ta communauté.
Lis les exemples et propose tes propres idées.
Que fais-tu déjà? Que pourrais-tu aussi faire?

Santé spirituelle

p. ex. : écouter des histoires,
se connecter avec la terre

Santé physique

p. ex. : dormir suffisamment
faire une promenade

Santé mentale

p. ex. : tenir un journal,
passer du temps entre amis

Santé émotionnelle

p. ex. : rire, servir de
modèle

Holisme

est l'équilibre de tous les aspects (physique, mental, spirituel et émotionnel) de ta santé et de celle de ta communauté.

Indique, dans les espaces prévues à cette fin, les mesures que tu comptes prendre pour assurer ta santé et celle de ta communauté. Lis les exemples et propose tes propres idées. Que fais-tu déjà? Que pourrais-tu aussi faire?

Santé spirituelle

p. ex. : écouter des histoires,
se connecter avec la terre

Santé physique

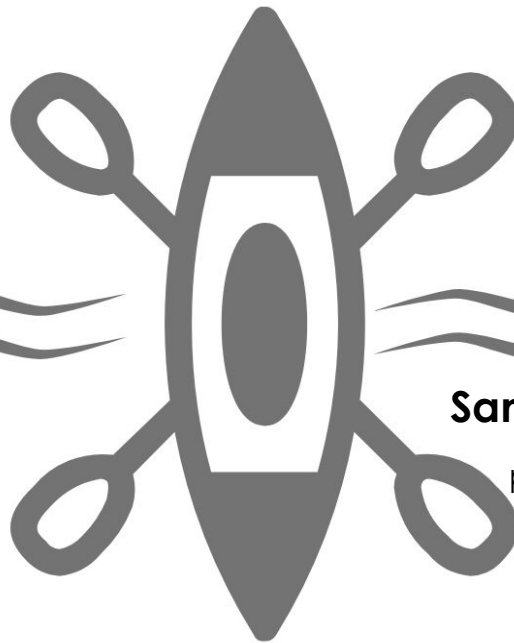
p. ex. : dormir suffisamment
faire une promenade

Santé mentale

p. ex. : tenir un
journal, passer du
temps entre amis

Santé émotionnelle

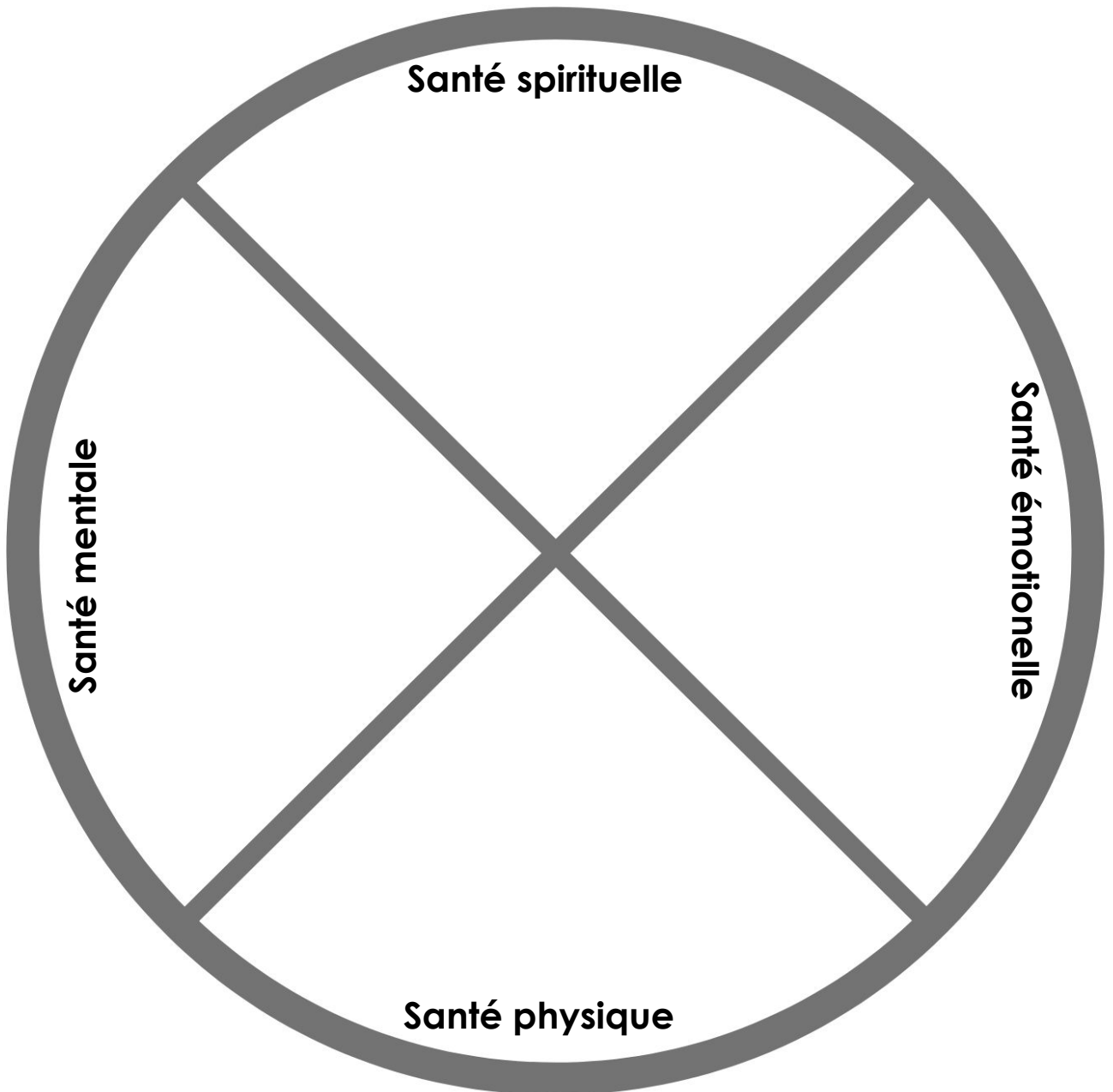
p. ex. : rire, servir de
modèle



Holisme

est l'équilibre de tous les aspects de ta santé et de celle de ta communauté.

Dessine ce à quoi tu penses quand tu lis chaque mot.





Holisme

est l'équilibre de tous les aspects de ta santé et de celle de ta communauté.

Dessine ce à quoi tu penses quand tu lis chaque mot.

Spiritual health

Physical health

Mental health

Emotional health

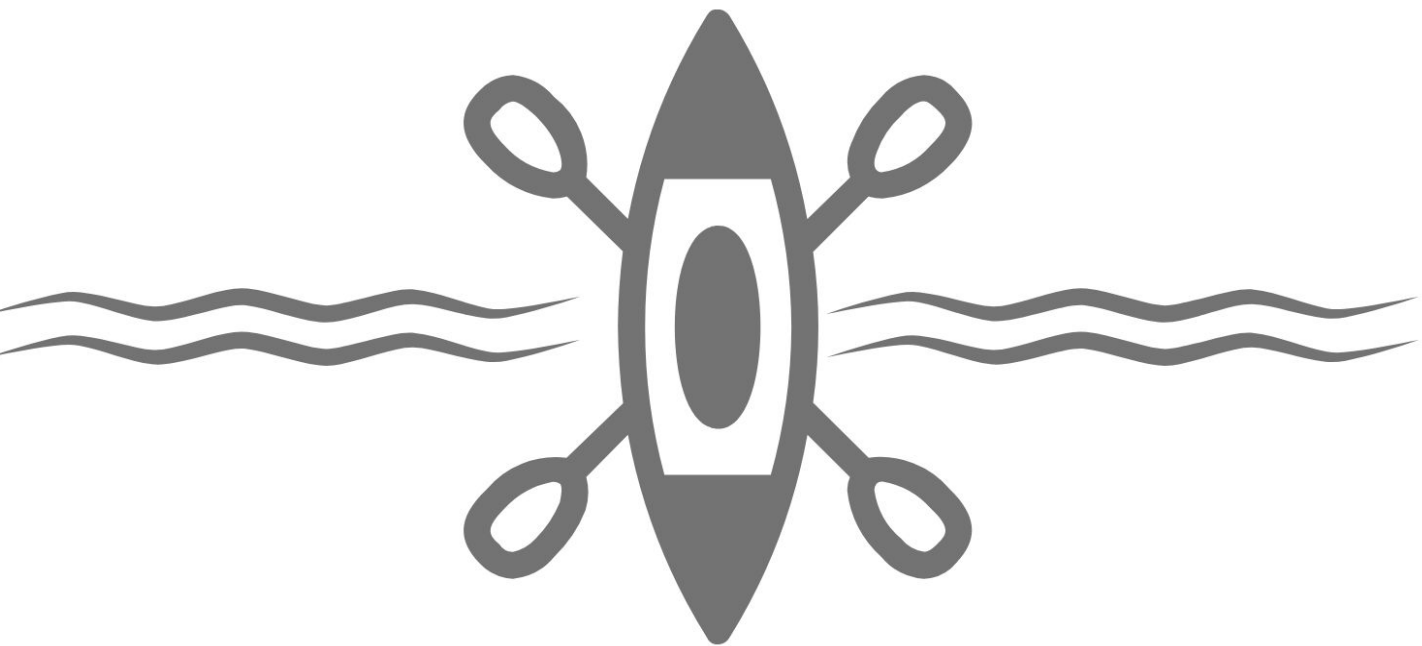
Holisme

est l'équilibre de tous les aspects de ta santé et de celle de ta communauté.

Dessine ce à quoi tu penses quand tu lis chaque mot.

Spiritual health

Physical health



Mental health

Emotional health