

Calendrier de l'Avent



Pour des moments tout en sourire et des idées cadeaux stimulantes,
tout le mois de décembre!

-JOUR 1- Se défouler

Gâtez-vous et mettez votre chanson favorite à très haut volume, pour danser en famille dans votre salon!

Suggestion : « **Le pouding à l'arsenic** », Astérix et Cléopâtre

-JOUR 3- Se récompenser

Courez chercher la MAGNIFIQUE bouteille d'eau vue en solde : elle vous incitera certainement à boire plus d'eau.

Suggestion : Mettez des framboises et de la menthe fraîche au fond...!

-JOUR 5- Faire autrement

Soirée pyjama! On soupe dans le salon et on mange du popcorn devant un film de Noël. C'est mardi... ouin, pis?

Suggestion : « **Le Pôle Express** »

-JOUR 7- Se respecter

Ce soir, faites place à VOTRE repas préféré dans le menu.

Suggestion : Mettez les plus beaux morceaux dans VOTRE assiette... pour une fois!

-JOUR 2- Initier le sport

Pendant le repas ce soir, offrez à toute la famille de faire une sortie sportive ce weekend.

Suggestion : Pourquoi pas le patin? Les arénas sont ouverts!

-JOUR 4- S'énergiser

Dure journée au boulot? Sortez prendre l'air! Laissez les endorphines faire ensuite leur travail...

Suggestion : Marchez 10 minutes aussitôt sortie du boulot.

-JOUR 6- Mettre du pétillant

Une activité sportive en famille emballée sous le sapin... bonne idée, non?

Suggestion : La patinoire extérieure du **Domaine De La Forêt Perdue!**

-JOUR 8- S'occuper de soi

Planifiez une sortie de fille pour le weekend prochain: ordre du docteur Je m'accorde un peu de temps.

Suggestion : Pour un punch de wow rien de mieux qu'**AquaSirène!**



**-JOUR 9-
Sortir de la routine**

Ce soir, on sort boire un chocolat chaud sur le patio en étant bien emmitouflée!

Suggestion : Laissez les minis choisir tous les morceaux à enfiler. On se fiche que les couleurs soient agencées ou non!

**-JOUR 11-
Ralentir**

20 minutes de lecture qui fait du bien ce soir : ce qui vous fait plaisir!

Suggestion : **Mélanie Cousineau** a d'excellents romans sur le marché, dont «Deux sœur et un pompier»

**-JOUR 13-
Fixer un objectif**

Avez-vous pensé à ce que seraient vos objectifs pour 2018?

Suggestion : Le «Donneur d'énergie!» de **Souliers de course et Talons hauts** est un superbe outil de motivation qui se glisse très bien dans le bas de Noël...

**-JOUR 15-
Impliquer**

Une recette chocolatée en compagnie des enfants : miam! Peut-être une belle petite pensée à offrir...

Suggestion : Tuile à la canne de bonbons

**-JOUR 17-
Partager**

Une idée de cadeau actif pour une sortie mère-fille : une sortie en planche à pagaie!

Suggestion : **Waves SUP** saura vous encadrer dans le plaisir !

**-JOUR 10-
S'exprimer**

Exprimez votre gratitude à une grande amie qui vous fait du bien. Vous souhaitez lui offrir un petit quelque chose?

Suggestion : **Lov'Anne** a concocté un magnifique bracelet unique à **Souliers de course et Talons hauts**...

**-JOUR 12-
S'assumer**

Assumez-vous! N'y a-t-il pas une douce folie que vous rêvez de faire?

Suggestion : La mienne s'est réalisée au «**Studio Parallèle Pole Fitness**» à Québec...

**-JOUR 14-
Influencer**

Une idée cadeau à glisser sous le sapin: un cours de sabre laser parent-enfants! N'est-ce pas le nec plus ultra?

Suggestion : L'école **Helios**, à Boucherville, saura combler vos attentes!

**-JOUR 16-
S'éclater**

Une idée d'activité géniale à mettre sous le sapin: des cours de hula hoop! Oui, ça existe et c'est efficace!

Suggestion : La talentueuse Laura-Fée de l'entreprise **Shaka** saura faire monter votre sourire... et votre cardio!

**-JOUR 18-
Rire**

Une balade nocturne en famille ce soir, avec une lampe frontale: ouiiiiiiiiii! Les enfants ADORENT ce genre de sortie... même pour 10 minutes!

Suggestion : Faites une chasse à l'observation d'animaux en même temps!





-JOUR 19- Bouger

Une idée qui vous fera craquer, à ajouter sur votre propre liste de souhaits : les cours de mini-trampoline!

Suggestion : Pour une prof du tonnerre, rendez-vous au **Studio Moov!**

-JOUR 21- Combiner

Pour des moments magnifiques avec votre compagnon à 4 pattes: un harnais de canicross pourrait être une bonne idée!

Suggestion : renseignez-vous auprès d'un professionnel pour trouver le modèle adapté à votre animal.

-JOUR 23- Créer

Une soirée en famille... avec un petit drink inventé sur mesure, spécialement pour les enfants!

Suggestion : Ajoutez un peu de barbe a papa dans du jus de canneberges blanches, avec un peu de pétillant!

-JOUR 20- Motiver

Une façon originale de se défouler sainement: le «pound fitness»! Offrez-vous ce cadeau avec votre grande amie; vous aurez hâte à vos rendez-vous hebdomadaire!

Suggestion : Isabelle, du **Studio Omada**, saura vous contaminer au plaisir!

-JOUR 22- Donner

Offrez à vos amis de prendre leurs enfants durant un weekend. Ça fait TOUJOURS du bien de se retrouver en amoureux/amoureuses...

Suggestion : Party de fondue au chocolat pour la gang!

-JOUR 24- Recevoir

Ce soir, les invités d'honneur pour souper sont : vos enfants... Laissez-les choisir la nappe, la vaisselle, le menu...

Suggestion : Et si vous leur proposiez de manger le dessert en premier?



-JOUR 25-

Oser sortir du cadre

JOYEUX NOËL!

La dernière idée pour notre calendrier de l'Avent spécial! Cet après-midi, planifiez une séance de style «photobooth» dans votre salon, avec tous les accessoires qui vous tomberont sous la main! Plusieurs options quant au style de photo à faire...

L'important reste de vous amuser!

